

Meal Plan - 10 g Protein 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 1018 kcal ● 26g Protein (10%) ● 37g Fett (33%) ● 132g Kohlenhydrate (52%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Apfel & Erdnussbutter](#)
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Mittagessen

365 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
68 kcal



[Fladenbrot-Brokkoli-Pizza \(ohne Milchprodukte\)](#)
299 kcal

Abendessen

495 kcal, 15g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Einfaches veganes Knoblauchbrot](#)
1 Scheibe- 126 kcal



[Pasta mit Fertigsauce](#)
255 kcal



[Fruchtsaft](#)
1 Tasse- 115 kcal

Day 2 951 kcal ● 23g Protein (10%) ● 47g Fett (44%) ● 84g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Apfel & Erdnussbutter](#)
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

Mittagessen

390 kcal, 8g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat](#)
391 kcal

Abendessen

405 kcal, 12g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen](#)
2 Pilzkappe(n)- 291 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
113 kcal

Day 3 975 kcal ● 38g Protein (15%) ● 39g Fett (36%) ● 86g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

245 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal

Abendessen

335 kcal, 12g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal



[Toskanische weiße Bohnensuppe](#)

202 kcal

Mittagessen

395 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Edamame-Krautsalat-Bowl](#)

393 kcal

Day 4 1036 kcal ● 42g Protein (16%) ● 38g Fett (33%) ● 96g Kohlenhydrate (37%) ● 35g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

245 kcal, 9g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal

Abendessen

400 kcal, 16g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Edamame- und Kichererbsensalat](#)

267 kcal



[Naan-Brot](#)

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Mittagessen

395 kcal, 16g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Edamame-Krautsalat-Bowl](#)

393 kcal

Day 5 972 kcal ● 52g Protein (22%) ● 37g Fett (35%) ● 90g Kohlenhydrate (37%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Mittagessen

410 kcal, 19g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

385 kcal, 30g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 6 972 kcal ● 52g Protein (22%) ● 37g Fett (35%) ● 90g Kohlenhydrate (37%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Mittagessen

410 kcal, 19g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

385 kcal, 30g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Tomaten
2 Tomate(n)- 119 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 7 1019 kcal ● 58g Protein (23%) ● 46g Fett (41%) ● 83g Kohlenhydrate (33%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

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



[Kleiner Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 119 kcal



[Fruchtsaft](#)

1/2 Tasse- 57 kcal

Abendessen

445 kcal, 36g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée](#)

1 Würstchen- 361 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal



[Seitan Philly \(veganer Cheesesteak\)](#)

1/2 Sub(s)- 261 kcal

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
9 3/4 Tasse (293g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
10 EL (70g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/6 Behälter (ca. 21 g) (3g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Sub-Brötchen
1/2 Brötchen (43g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
1/2 Scheibe(n) (10g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3/4 Tasse (85g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
4 EL, gehackt (23g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Portabella-Kappe
2 Stück, ganz (282g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (420g)
- ☐ frischer Spinat
4 1/4 Tasse(n) (127g)
- ☐ Karotten
3 3/4 mittel (230g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pizzasauce
2 EL (32g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (149g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
1/4 lbs (96g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 Prise (0g)
- ☐ Salz
1/2 Prise (0g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Chiliflocken
1 Prise (0g)
- ☐ Essig
1/6 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (627g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (356g)
- ☐ Fruchtsaft
20 fl oz (mL)
- ☐ Erdbeeren
1 1/2 Pint (496g)
- ☐ getrocknete Cranberries
1/2 EL (4g)

- ☐ **Zwiebel**
5/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (66g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1/4 Stiel, groß (28–30 cm) (16g)
- ☐ **Paprika**
1/4 groß (42g)
- ☐ **Edamame-Bohnen, gefroren**
2 1/2 EL (23g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2 Tasse, gehackt (80g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 oz (57g)
- ☐ **Seitan**
1 1/2 oz (43g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Mandeln**
2 1/2 EL, in Scheiben (13g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
3 Riegel (75g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Äpfel

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

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Refried Beans
4 EL (61g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza (ohne Milchprodukte)

299 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Pizzasauce

2 EL (32g)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Veganer Käse, gerieben

2 EL (14g)

Knoblauch, fein gewürfelt

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

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Oliveöl

3/4 EL (mL)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und veganem Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt.
Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat

391 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Äpfel, gehackt

1 1/6 klein (Durchm. 2,75") (174g)

Balsamico-Vinaigrette

2 1/3 EL (mL)

Mandeln

2 1/3 EL, in Scheiben (13g)

frischer Spinat

3 1/2 Tasse(n) (105g)

Erdbeeren, gehackt

5/8 Pint (208g)

1. Alle Zutaten außer dem Vinaigrette-Dressing zusammenwerfen.
2. Beim Servieren das Vinaigrette über den Salat träufeln.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:

de.for_single_meal

Karotten, in Stäbchen geschnitten

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Stäbchen geschnitten

4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Coleslaw-Mischung

6 Tasse (540g)

Edamame, gefroren, geschält

2 Tasse (236g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

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.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1/2 Sub(s) - 261 kcal ● 16g Protein ● 8g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sub(s)

Seitan, in Streifen geschnitten

1 1/2 oz (43g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Zwiebel, grob gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Öl

1/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Veganer Käse, Scheiben

1/2 Scheibe(n) (10g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Scheibe

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Pasta mit Fertigsauce

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



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

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

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen

2 Pilzkappe(n) - 291 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pilzkappe(n)

Portabella-Kappe, Stiele entfernt

2 Stück, ganz (282g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, gemahlen (0g)

Veganer Käse, gerieben

1/2 Tasse (56g)

Olivenöl

1/4 TL (mL)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen, diese mit Olivenöl einfetten.
2. Die Pilzkappen mit der Oberseite nach unten auf das Blech legen und Tomatensoße gleichmäßig in jede Pilzkappe geben.
3. Jede mit Käse und Gewürzen belegen.
4. 25 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Toskanische weiße Bohnensuppe

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



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)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Edamame- und Kichererbsensalat

267 kcal ● 12g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Karotten, gewürfelt
1/6 mittel (12g)
Paprika, gewürfelt
1/6 mittel (24g)
**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**
3/8 Dose (179g)
Edamame-Bohnen, gefroren
2 1/2 EL (23g)
Italienische Gewürzmischung
1 Prise (1g)
Essig
1/6 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
getrocknete Cranberries
1 TL (4g)

1. Die Edamame nach Packungsanweisung kochen. Schalen wegwerfen. In einer großen Schüssel die abgespülten Kichererbsen, Edamame-Bohnen, Paprika, Karotten und Cranberries geben. Beiseitestellen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig und Gewürze mischen, bis alles verbunden ist. Das Dressing über die Kichererbsen-Mischung gießen und vermengen. Am besten gekühlt servieren.

Naan-Brot

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



Ergibt 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Tomaten

2 Tomate(n) - 119 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

Öl

4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Vegane Wurst

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



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Abendessen 6 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Sojamilch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.