

# Meal Plan - 20 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** 968 kcal ● 73g Protein (30%) ● 37g Fett (34%) ● 69g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

210 kcal, 28g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
167 kcal



**Wassermelone**  
4 oz- 41 kcal

## Abendessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
352 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

**Day 2** 968 kcal ● 73g Protein (30%) ● 37g Fett (34%) ● 69g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

210 kcal, 28g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
167 kcal



**Wassermelone**  
4 oz- 41 kcal

## Abendessen

350 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
352 kcal

## Mittagessen

410 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



**Karottensticks**  
1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

**Day 3** 996 kcal ● 48g Protein (19%) ● 35g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Apfelmus**

57 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal

### Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Curry-Linsen**

362 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gebratene Champignons**

4 oz Champignons- 95 kcal



**Linsen**

174 kcal



**Veggie-Burger-Patty**

1 Patty- 127 kcal

---

**Day 4** 996 kcal ● 48g Protein (19%) ● 35g Fett (31%) ● 100g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal



**Apfelmus**

57 kcal



**Karottensticks**

1 Karotte(n)- 27 kcal

### Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Curry-Linsen**

362 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Gebratene Champignons**

4 oz Champignons- 95 kcal



**Linsen**

174 kcal



**Veggie-Burger-Patty**

1 Patty- 127 kcal

Day 5 940 kcal ● 28g Protein (12%) ● 43g Fett (41%) ● 91g Kohlenhydrate (39%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

155 kcal, 2g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Apfelmus

57 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

### Abendessen

385 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Chips und Salsa

82 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal

---

Day 6 991 kcal ● 31g Protein (12%) ● 45g Fett (41%) ● 97g Kohlenhydrate (39%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

### Abendessen

385 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Chips und Salsa

82 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal

Day 7 1011 kcal ● 31g Protein (12%) ● 58g Fett (52%) ● 71g Kohlenhydrate (28%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Karottensticks

1 1/2 Karotte(n)- 41 kcal

## Abendessen

420 kcal, 12g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)

284 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

---

## Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- ☐ Currypaste  
1 EL (15g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1/4 Dose(n) (105g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
2 oz (57g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 Prise (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup  
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Karotten  
11 mittel (671g)
- ☐ Brokkoli  
2/3 Tasse, gehackt (61g)
- ☐ Paprika  
2/3 mittel (79g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (129g)
- ☐ Rosenkohl  
1/3 lbs (151g)
- ☐ Pilze  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Tomaten  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Knoblauch  
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat  
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
1/2 Dose (203g)
- ☐ Schalotten  
1/4 Schalotte (28g)
- ☐ Zucchini  
1/4 groß (81g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
4 TL (mL)
- ☐ Öl  
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise  
1 EL (15g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu  
1 1/3 Block (432g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ fester Tofu  
2/3 lbs (312g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose (112g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz  
1 TL (5g)
- ☐ Currypulver  
1/2 EL (3g)
- ☐ Paprika  
1 Prise (0g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
4 Prise (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
1/2 EL (8g)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)  
2/3 Dose (mL)
- ☐ Walnüsse  
1 1/3 oz (38g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ frische Petersilie  
2 1/2 Stängel (3g)

☐ Salsa  
4 EL (65g)

## Süßwaren

☐ Kakaopulver  
2 TL (4g)

## Snacks

☐ Tortilla-Chips  
1 oz (28g)

## Getränke

☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1 Tasse (mL)

☐ Wasser  
7 3/4 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

☐ Pita-Brot  
1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

☐ Wassermelone  
8 oz (227g)

☐ Nektarine  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

☐ Apfelmus  
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (366g)

☐ Zitronensaft  
1/2 fl oz (mL)

## Frühstückscerealien

☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack  
2 Päckchen (86g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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)

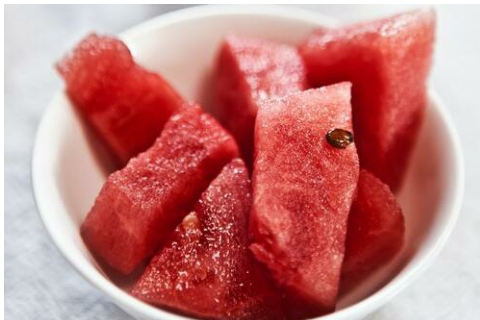
#### **Wasser**

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.

### Wassermelone

4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wassermelone**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Wassermelone**

8 oz (227g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

#### Nektarine, entkernt

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (426g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(366g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

#### Ketchup

5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

#### Ketchup

1/4 Tasse (57g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

### Karottensticks

1 1/2 Karotte(n) - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Karotten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

### Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salsa

2 EL (32g)

#### Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salsa

4 EL (65g)

#### Tortilla-Chips

1 oz (28g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

### 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.

### Shakshuka mit gerösteter Paprika

251 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Pita-Brot, in Spalten geschnitten**  
1/4 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (16g)  
**geröstete rote Paprika, abgetropft & in Streifen geschnitten**  
1 oz (28g)  
**fester Tofu, abgetupft**  
1/4 lbs (99g)  
**Oregano (getrocknet)**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Thymian, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/4 Dose (101g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Schalotten, in Scheiben geschnitten**  
1/8 Schalotte (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pita-Brot, in Spalten geschnitten**  
1/2 Pita, groß (≈16,5 cm Ø) (32g)  
**geröstete rote Paprika, abgetropft & in Streifen geschnitten**  
2 oz (57g)  
**fester Tofu, abgetupft**  
1/2 lbs (198g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Thymian, getrocknet**  
4 Prise, Blätter (1g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/2 Dose (203g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Schalotten, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Schalotte (28g)

1. Backofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tofu auf das Blech zerbröseln und mit Thymian, Oregano, nur der Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. 10–12 Minuten backen, bis er gebräunt ist.
3. Inzwischen die Sauce zubereiten. Restliches Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen. 1–2 Minuten kochen, bis es duftet.
4. Paprika, stückige Tomaten und etwas Salz und Pfeffer einrühren. 5–8 Minuten köcheln lassen.
5. Tofu zur Sauce geben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Pitabrot servieren.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

284 kcal ● 13g Protein ● 23g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





**Knoblauch, gewürfelt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
4 oz (113g)  
**Walnüsse**  
2 1/2 EL, gehackt (19g)  
**Vegane Mayonnaise**  
1 EL (15g)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

---

## Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)

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

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gerösteter Tofu & Gemüse

352 kcal ● 24g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Karotten, nach Belieben geschnitten**

1 mittel (61g)

#### **Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

1/3 Tasse, gehackt (30g)

#### **Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/3 mittel (40g)

#### **Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

#### **Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

2 2/3 oz (76g)

#### **Olivenöl**

2 TL (mL)

#### **extra fester Tofu**

2/3 Block (216g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### **Salz**

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Karotten, nach Belieben geschnitten**

2 mittel (122g)

#### **Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

2/3 Tasse, gehackt (61g)

#### **Paprika, in Scheiben geschnitten**

2/3 mittel (79g)

#### **Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

#### **Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

1/3 lbs (151g)

#### **Olivenöl**

4 TL (mL)

#### **extra fester Tofu**

1 1/3 Block (432g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### **Salz**

1/4 EL (4g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Currypaste

1/2 EL (8g)

#### Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Currypaste

1 EL (15g)

#### Kokosmilch (Dose)

3/4 Tasse (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

1 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

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.

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

### Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

#### Frischer Ingwer, gewürfelt

1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/8 groß (19g)

#### Knoblauch, gewürfelt

5/8 Zehe(n) (2g)

#### Gefrorener gehackter Spinat

1/8 Packung (≈285 g) (36g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Currypulver

1/4 EL (2g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

#### Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

#### gehackte Tomaten

1/8 Dose(n) (53g)

#### Paprika

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

#### Frischer Ingwer, gewürfelt

1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/4 groß (38g)

#### Knoblauch, gewürfelt

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

#### Gefrorener gehackter Spinat

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Currypulver

1/2 EL (3g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/4 Dose (mL)

#### Wasser

1 1/4 Tasse(n) (mL)

#### gehackte Tomaten

1/4 Dose(n) (105g)

#### Paprika

1 Prise (0g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

214 kcal ● 7g Protein ● 10g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1/4 Dose (112g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

#### Zucchini, in Scheiben geschnitten

1/4 groß (81g)

#### frische Petersilie, gehackt

2 1/2 Stängel (3g)

#### Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

#### Zitronensaft

1 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. 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 gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

**Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

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