

# Meal Plan - 70 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** 952 kcal ● 76g Protein (32%) ● 21g Fett (19%) ● 87g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (12%)

## Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Brombeeren](#)

1 Tasse(n)- 70 kcal



[Vegane Bubble & Squeak](#)

1 Patties- 97 kcal

## Abendessen

410 kcal, 31g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Limabohnen](#)

116 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

4 oz- 295 kcal

## Mittagessen

210 kcal, 4g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Tomatensuppe](#)

1 Dose- 211 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1021 kcal ● 84g Protein (33%) ● 24g Fett (21%) ● 81g Kohlenhydrate (32%) ● 37g Ballaststoffe (14%)

## Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Brombeeren](#)

1 Tasse(n)- 70 kcal



[Vegane Bubble & Squeak](#)

1 Patties- 97 kcal

## Abendessen

310 kcal, 23g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Gebackene Pommes](#)

97 kcal



[Vegane Crumbles](#)

1 Tasse(n)- 146 kcal



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)

1 Tasse(n)- 70 kcal

## Mittagessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Linsennudeln](#)

252 kcal



[Einfaches veganes Knoblauchbrot](#)

1 Scheibe- 126 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1069 kcal ● 76g Protein (29%) ● 27g Fett (23%) ● 93g Kohlenhydrate (35%) ● 38g Ballaststoffe (14%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Brombeeren**

1 Tasse(n)- 70 kcal



**Vegane Bubble & Squeak**

1 Patties- 97 kcal

### Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

273 kcal



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

### Mittagessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Linsennudeln**

252 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**

1 Scheibe- 126 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 4** 961 kcal ● 70g Protein (29%) ● 32g Fett (30%) ● 81g Kohlenhydrate (34%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

180 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Sojajoghurt**

1 Becher- 136 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

360 kcal, 15g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

273 kcal



**Walnüsse**

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

### Mittagessen

260 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sesam-Orange-Tofu**

3 1/2 oz Tofu- 189 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**

71 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1030 kcal ● 74g Protein (29%) ● 30g Fett (26%) ● 95g Kohlenhydrate (37%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

180 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojajoghurt  
1 Becher- 136 kcal



Kirschtomaten  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

325 kcal, 16g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Curry-Linsen  
241 kcal



Sojamilch  
1 Tasse(n)- 85 kcal

### Mittagessen

365 kcal, 14g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Orange  
2 Orange(n)- 170 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

Day 6 972 kcal ● 74g Protein (31%) ● 45g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

190 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)  
105 kcal



Orange  
1 Orange(n)- 85 kcal

### Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch  
3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles  
294 kcal

### Mittagessen

260 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)  
2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Day 7

972 kcal ● 74g Protein (31%) ● 45g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (20%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

190 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)

105 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

### Abendessen

360 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Sojamilch](#)

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



[Sesam-Erdnuss-Zoodles](#)

294 kcal

### Mittagessen

260 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Mit Gemüse gefüllte Tomaten \(milchfrei\)](#)

2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren  
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
- ☐ Rosenkohl  
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ Kartoffeln  
13 oz (368g)
- ☐ Knoblauch  
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
1 Tasse (91g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Tomaten  
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (962g)
- ☐ Gurke  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ rote Zwiebel  
1/4 klein (18g)
- ☐ Zucchini  
2 1/4 groß (715g)
- ☐ Frühlingszwiebeln  
2 EL, in Scheiben (16g)
- ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
- ☐ frischer Spinat  
2 Tasse(n) (60g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 g (0g)

## Fette und Öle

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 Tasse (100g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
5/8 fl oz (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- ☐ Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 Tasse(n) (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
11 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
11 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (357g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1 Tasse (mL)

## Andere

- ☐ Linsenpasta  
4 oz (113g)
- ☐ Sojamilchjoghurt  
2 Behälter (301g)
- ☐ Sesamöl  
1/4 EL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
1/4 EL (4g)
- ☐ Currypaste  
1 TL (5g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 EL (8g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
2 1/2 Scheiben (26g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
1 Tasse (90g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben  
1/3 Tasse (37g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 TL (7g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
1/4 lbs (96g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose (448g)
- ☐ fester Tofu  
1/4 lbs (99g)
- ☐ Sojasauce  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Linsen, roh  
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Erdnussbutter  
4 EL (64g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren  
3 Tasse (432g)
  - ☐ Orange  
4 Orange (634g)
  - ☐ Avocados  
1/6 Avocado(s) (34g)
  - ☐ Limettensaft  
1 EL (mL)
- 

- ☐ Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Sesamsamen  
1/2 EL (5g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)
- ☐ Chiasamen  
1 TL (5g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke  
3/4 EL (6g)

## Süßwaren

- ☐ Zucker  
1/2 EL (7g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Brombeeren**  
1 Tasse (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
3 Tasse (432g)

1. Brombeeren abspülen und 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Orange



1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### 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.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Linsenpasta**  
2 oz (57g)  
**Pasta-Sauce**  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsenpasta**  
4 oz (113g)  
**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

---

## Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

### **Olivenöl**

1 TL (mL)

### **Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

### **Olivenöl**

2 TL (mL)

### **Brot**

2 Scheibe (64g)

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

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Sesam-Orange-Tofu

3 1/2 oz Tofu - 189 kcal ● 9g Protein ● 9g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 oz Tofu

### **fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1/4 lbs (99g)

### **Sesamöl**

1/4 EL (mL)

### **Sesamsamen**

4 Prise (2g)

### **Maisstärke**

3/4 EL (6g)

### **Sriracha-Chilisauce**

1/4 EL (4g)

### **Zucker**

1/2 EL (7g)

### **Sojasauce**

1/2 EL (mL)

### **Orange, entsaftet**

1/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (18g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

1. Orange-Sauce zubereiten:  
In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

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



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**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)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

2 gefüllte Tomate(n) - 261 kcal ● 5g Protein ● 18g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zucchini, gewürfelt**

1/2 groß (162g)

#### **Veganer Käse, gerieben**

2 1/2 EL (18g)

#### **Tomaten**

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

#### **frischer Spinat**

1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zucchini, gewürfelt**

1 groß (323g)

#### **Veganer Käse, gerieben**

1/3 Tasse (37g)

#### **Tomaten**

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

2 TL (7g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Olivenöl**

2 EL (mL)

#### **frischer Spinat**

2 Tasse(n) (60g)

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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Limabohnen

116 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

---

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

#### 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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Gebackene Pommes

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



#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

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.

### Vegane Crumbles

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



Ergibt 1 Tasse(n)

#### vegetarische Burgerkrümel

1 Tasse (100g)

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

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Walnüsse**

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Curry-Linsen

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



#### Currypaste

1 TL (5g)

#### Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

#### Salz

1/3 Prise (0g)

#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

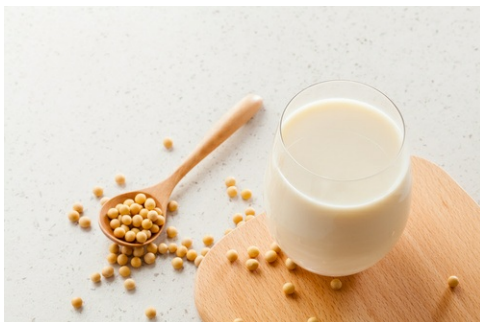
#### Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

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



Ergibt 1 Tasse(n)

#### Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

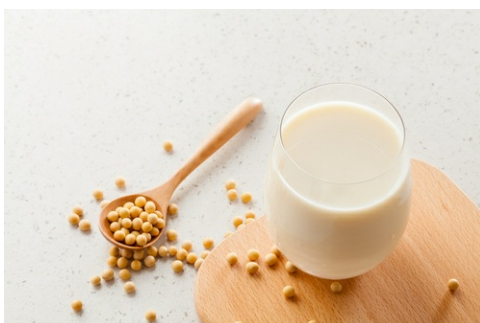
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Sojamilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Zucchini, spiralisiert**

1 mittel (196g)

### **Chiasamen**

4 Prise (2g)

### **Limettensaft**

1/2 EL (mL)

### **Frühlingszwiebeln**

1 EL, in Scheiben (8g)

### **Sesamsamen**

4 Prise (2g)

### **Sojasauce**

1 EL (mL)

### **Erdnussbutter**

2 EL (32g)

### **Coleslaw-Mischung**

1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Zucchini, spiralisiert**

2 mittel (392g)

### **Chiasamen**

1 TL (5g)

### **Limettensaft**

1 EL (mL)

### **Frühlingszwiebeln**

2 EL, in Scheiben (16g)

### **Sesamsamen**

1 TL (3g)

### **Sojasauce**

2 EL (mL)

### **Erdnussbutter**

4 EL (64g)

### **Coleslaw-Mischung**

1 Tasse (90g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

### **Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### **Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

### **Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-