

# Meal Plan - 80 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** 987 kcal ● 100g Protein (41%) ● 27g Fett (25%) ● 68g Kohlenhydrate (27%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

120 kcal, 3g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Kleiner Müsliriegel](#)  
1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Mais](#)  
92 kcal



[Einfaches Tempeh](#)  
4 oz- 295 kcal

## Abendessen

260 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Linsen](#)  
87 kcal



[Karottensticks](#)  
1 Karotte(n)- 27 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)  
2 Unze Seitan- 149 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1000 kcal ● 93g Protein (37%) ● 38g Fett (35%) ● 49g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

120 kcal, 3g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Kleiner Müsliriegel](#)  
1 Riegel(n)- 119 kcal

## Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Mais](#)  
92 kcal



[Einfaches Tempeh](#)  
4 oz- 295 kcal

## Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)  
80 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)  
196 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1069 kcal ● 82g Protein (31%) ● 35g Fett (29%) ● 90g Kohlenhydrate (34%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 95 kcal



**Fruchtsaft**  
3/4 Tasse- 86 kcal

### Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Knoblauch-Collard Greens**  
80 kcal



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**  
196 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 13g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Tomatensuppe**  
1 Dose- 211 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

**Day 4** 1020 kcal ● 97g Protein (38%) ● 29g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'**  
1/2 Bagel(s)- 95 kcal



**Fruchtsaft**  
3/4 Tasse- 86 kcal

### Abendessen

300 kcal, 19g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Gerösteter Blumenkohl**  
58 kcal



**Linsen**  
87 kcal



**Cajun-Tofu**  
157 kcal

### Mittagessen

320 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Mais**  
92 kcal



**Gebackener Tofu**  
8 Unze(s)- 226 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

Day 5 950 kcal ● 81g Protein (34%) ● 36g Fett (34%) ● 61g Kohlenhydrate (26%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



Sojamilch  
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

### Abendessen

210 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Tofu  
4 oz- 171 kcal



Pitabrot  
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

### Mittagessen

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Collard Greens  
80 kcal



Curry-Linsen  
241 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

Day 6 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



Sojamilch  
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

### Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Grünkohlsalat  
1/2 Tasse- 28 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli  
221 kcal

### Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brokkoli  
1 Tasse(n)- 29 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings  
268 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

Day 7 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



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



Sojamilch  
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

## Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Grünkohlsalat  
1/2 Tasse- 28 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli  
221 kcal

## Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brokkoli  
1 Tasse(n)- 29 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings  
268 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
5 g (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
4 Prise (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
4 Prise, gemahlen (1g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
6 3/4 EL (80g)
- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu  
13 oz (368g)
- ☐ extra fester Tofu  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce  
4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten  
1 mittel (61g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
2 Tasse (272g)
- ☐ Knoblauch  
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Blumenkohl  
2 1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (596g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
1/2 lbs (253g)

## Fette und Öle

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

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
2 oz (57g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
3 oz (86g)

## Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce  
2 EL (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- ☐ Barbecue-Soße  
1/2 Tasse (143g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)
- ☐ Sesamsamen  
1/2 EL (5g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (227g)
- ☐ Pita-Brot  
1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
12 fl oz (mL)

## Andere

- ☐ Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)
  - ☐ Veganes Ranch-Dressing  
2 EL (mL)
  - ☐ Vegane Butter  
1 1/4 EL (18g)
  - ☐ Sojamilch, ungesüßt  
2 Tasse(n) (mL)
  - ☐ Currypaste  
1 TL (5g)
  - ☐ Nährhefe  
1/2 Tasse (30g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vegane Butter**  
1/4 EL (4g)  
**Bagel**  
1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegane Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Bagel**  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

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

## Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Fruchtsaft**  
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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)

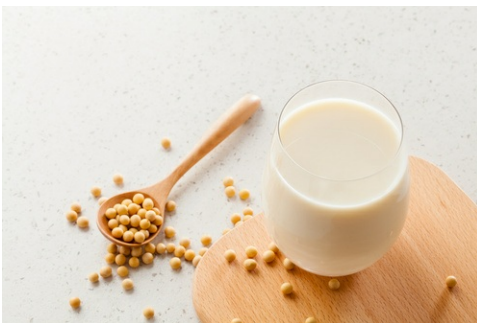
Für alle 3 Mahlzeiten:

**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.

## Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**  
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Mais

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

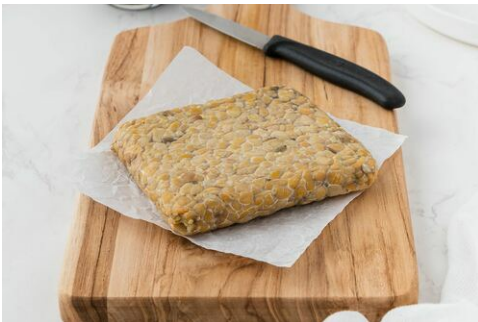
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**  
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### 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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Kürbiskerne

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Mais

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



### Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Gebackener Tofu

8 Unze(s) - 226 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**

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

**extra fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Sesamsamen**

1/2 EL (5g)

**Sojasauce**

4 EL (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
  2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
  3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
  4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
  5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### 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.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Blumenkohl

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

#### Nährhefe

4 EL (15g)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

#### Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

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.

### Karottensticks

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



Ergibt 1 Karotte(n)

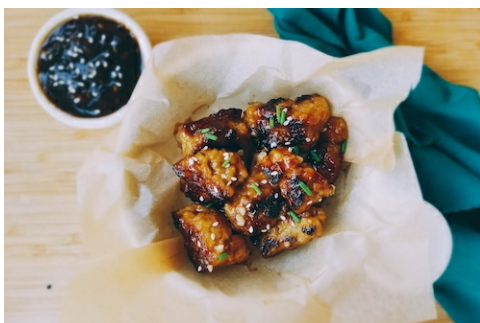
#### Karotten

1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Teriyaki-Seitan-Wings

2 Unze Seitan - 149 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Seitan

#### Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Seitan

2 oz (57g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

3/4 Zehe(n) (2g)

#### **Salz**

1/2 Prise (0g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Grünkohl (Collard Greens)**

1/2 lbs (227g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Veganes Ranch-Dressing**

1 EL (mL)

#### **Tempeh, grob gehackt**

2 oz (57g)

#### **Frank's RedHot Sauce**

1 EL (mL)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Veganes Ranch-Dressing**

2 EL (mL)

#### **Tempeh, grob gehackt**

4 oz (113g)

#### **Frank's RedHot Sauce**

2 EL (mL)

#### **Öl**

1/2 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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Gerösteter Blumenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

#### Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

### Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Salz

1/4 Prise (0g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

2 EL (24g)

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.

### 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.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### **fester Tofu**

4 oz (113g)

#### **Öl**

2 TL (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.

### Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

#### **Pita-Brot**

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Salatdressing**

1/2 EL (mL)

#### **Kale-Blätter**

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salatdressing**

1 EL (mL)

#### **Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Basilikum, getrocknet**

2 Prise, gemahlen (0g)

### **Mandelmilch, ungesüßt**

1 EL (mL)

### **Salz**

1/8 Prise (0g)

### **Knoblauch**

1/4 Zehe(n) (1g)

### **Gefrorener Brokkoli**

1/8 Packung (36g)

### **fester Tofu**

1/8 Packung (450 g) (57g)

### **ungekochte trockene Pasta**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Basilikum, getrocknet**

4 Prise, gemahlen (1g)

### **Mandelmilch, ungesüßt**

2 EL (mL)

### **Salz**

1/8 Prise (0g)

### **Knoblauch**

1/2 Zehe(n) (2g)

### **Gefrorener Brokkoli**

1/4 Packung (71g)

### **fester Tofu**

1/4 Packung (450 g) (113g)

### **ungekochte trockene Pasta**

3 oz (86g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

---

## 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.
-