

Meal Plan - 100 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

1164 kcal ● 103g Protein (35%) ● 29g Fett (23%) ● 90g Kohlenhydrate (31%) ● 32g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Kleiner Müsliriegel](#)
2 Riegel(n)- 238 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Weißer Reis](#)
1/3 Tasse gekochter Reis- 73 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)
159 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
2 oz- 148 kcal

Abendessen

250 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Linsennudeln](#)
252 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 1182 kcal ● 117g Protein (40%) ● 42g Fett (32%) ● 66g Kohlenhydrate (22%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Kleiner Müsliriegel](#)
2 Riegel(n)- 238 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

365 kcal, 22g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Weißer Reis](#)
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



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



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)
2 Spieße- 233 kcal

Abendessen

285 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Vegane Crumbles](#)
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
68 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 1221 kcal ● 105g Protein (35%) ● 40g Fett (30%) ● 86g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

260 kcal, 6g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

330 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Veganer Chili con 'Carne'
218 kcal

Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 1187 kcal ● 110g Protein (37%) ● 42g Fett (32%) ● 68g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

330 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Veganer Chili con 'Carne'
218 kcal

Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 1219 kcal ● 114g Protein (37%) ● 44g Fett (32%) ● 77g Kohlenhydrate (25%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

325 kcal, 10g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal

Mittagessen

395 kcal, 32g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Mais mit veganer Butter

94 kcal



Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s)- 302 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

1230 kcal ● 111g Protein (36%) ● 33g Fett (24%) ● 104g Kohlenhydrate (34%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

235 kcal, 8g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s)- 145 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

325 kcal, 10g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Fruchtsaft

3/4 Tasse- 86 kcal

Mittagessen

395 kcal, 32g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Mais mit veganer Butter

94 kcal



Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s)- 302 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

1196 kcal ● 101g Protein (34%) ● 25g Fett (19%) ● 125g Kohlenhydrate (42%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

235 kcal, 8g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Nektarine
1 Nektarine(n)- 70 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

330 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Cajun-Tofu
157 kcal



Linsen
174 kcal

Mittagessen

355 kcal, 10g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Andere

- ☐ Linsenpasta
2 oz (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Spieß(e)
2 Spieß(e) (2g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Sesamöl
1 TL (mL)
- ☐ Vegane Butter
1 EL (14g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (35g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (863g)
- ☐ Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1/2 lbs (227g)
- ☐ Frischer Ingwer
4 1/2 g (5g)
- ☐ Paprika
1/2 mittel (60g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ Erdnussbutter
5 TL (27g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
2/3 Packung (≈340 g) (235g)
- ☐ Kidneybohnen
1/4 Dose (112g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (255g)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Sojasauce
2/3 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Ananas in Dosen
1/2 Tasse, Stücke (91g)
- ☐ Fruchtsaft
20 fl oz (mL)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Banane
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ Sesamsamen
4 TL (12g)

Backwaren

- ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

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

☐ Brot
1 Scheibe (32g)

Getränke

☐ Wasser
19 Tasse(n) (mL)

☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Getreide und Teigwaren

☐ Langkorn-Weißreis
3 EL (36g)

Gewürze und Kräuter

☐ Salz
1 1/2 g (2g)

☐ Chilipulver
2 Prise (1g)

☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)

☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)

☐ Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter

1/2 EL (7g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

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

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 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Weißer Reis

1/3 Tasse gekochter Reis - 73 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

1 3/4 EL (21g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Knoblauch-Collard Greens

159 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



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.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl

1 TL (mL)

Tempeh

2 oz (57g)

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 2 essen

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse gekochter Reis

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)



1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

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.

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

2 Spieße - 233 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Spieße

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (2g)

Spieß(e)

2 Spieß(e) (2g)

vegane Chik'n-Streifen

2 2/3 oz (76g)

Sesamöl

1 TL (mL)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 TL (11g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mais mit veganer Butter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

Vegane Butter

1/4 EL (4g)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner

1 1/3 Tasse (181g)

Vegane Butter

1/2 EL (7g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Mais nach Packungsanweisung zubereiten.
Mit veganer Butter toppen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s) - 302 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

extra fester Tofu

2/3 lbs (302g)

Sesamsamen

2 TL (6g)

Sojasauce

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

Sesamsamen

4 TL (12g)

Sojasauce

2/3 Tasse (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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Kochspray

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsennudeln

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



Linsenpasta

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

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

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

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

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Veganer Chili con 'Carne'

218 kcal ● 15g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, gehackt

1/4 mittel (30g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/8 Dose (56g)

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe(n) (1g)

Tomaten in Dosen, geschmort

1/8 Dose (ca. 410 g) (51g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Chilipulver

1 Prise (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

vegetarische Burgerkrümel

1/8 Packung (≈340 g) (43g)

Linsen, roh

1 EL (12g)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, gehackt

1/2 mittel (60g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Tomaten in Dosen, geschmort

1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

Chilipulver

2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

vegetarische Burgerkrümel

1/4 Packung (≈340 g) (85g)

Linsen, roh

2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.
Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.
Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.
Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

130 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/8 TL (mL)

Barbecue-Soße

1 EL (17g)

Ananas in Dosen

4 EL, Stücke (45g)

fester Tofu

2 oz (57g)

Brokkoli

4 EL, gehackt (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Barbecue-Soße

2 EL (35g)

Ananas in Dosen

1/2 Tasse, Stücke (91g)

fester Tofu

4 oz (113g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 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.

Linsen

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



Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-