

Meal Plan - 1300 Kalorien 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

1314 kcal ● 103g Protein (31%) ● 42g Fett (29%) ● 106g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal

Snacks

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Brezeln](#)
110 kcal



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

410 kcal, 12g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Veganer gegrillter Käse](#)
1 Sandwich(es)- 331 kcal



[Erdbeeren](#)
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Einfacher Seitan](#)
4 oz- 244 kcal

Day
2

1324 kcal ● 102g Protein (31%) ● 40g Fett (27%) ● 115g Kohlenhydrate (35%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

420 kcal, 11g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Zitronen-Creme-Kichererbsen](#)
233 kcal



[Fruchtsaft](#)
2/3 Tasse- 76 kcal



[Weißer Reis](#)
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Snacks

180 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Brezeln](#)
110 kcal



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal

Abendessen

305 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
1 Tomate(n)- 60 kcal



[Einfacher Seitan](#)
4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

1339 kcal ● 111g Protein (33%) ● 47g Fett (31%) ● 98g Kohlenhydrate (29%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)
273 kcal



[Gemischte Nüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)
105 kcal

Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Zitronenreis](#)
203 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
228 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g Protein (32%) ● 42g Fett (28%) ● 118g Kohlenhydrate (35%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 4g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Schoko-Bananen-Haferbrei
225 kcal

Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

380 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

430 kcal, 24g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Zitronenreis
203 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
228 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g Protein (30%) ● 27g Fett (19%) ● 132g Kohlenhydrate (42%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

225 kcal, 4g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Schoko-Bananen-Haferbrei
225 kcal

Snacks

105 kcal, 14g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

390 kcal, 10g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel
1/2 Süßkartoffel(n)- 244 kcal

Abendessen

325 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Knusprige chik'n-Tender
4 Tender(s)- 229 kcal



Himbeeren
1 1/3 Tasse- 96 kcal

Day 6

1292 kcal ● 108g Protein (33%) ● 35g Fett (25%) ● 109g Kohlenhydrate (34%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

220 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)

163 kcal

Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)

310 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

325 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal



Himbeeren

1 1/3 Tasse- 96 kcal

Day 7

1262 kcal ● 102g Protein (32%) ● 44g Fett (31%) ● 93g Kohlenhydrate (29%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

220 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)

163 kcal

Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)

310 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal

Abendessen

295 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal

Andere

- ☐ Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
- ☐ Schokoladenstückchen
2 EL (28g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
- ☐ Balsamico-Glasur
1/4 EL (mL)
- ☐ Mandelmehl
1 EL (7g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 TL (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
1 1/2 Tasse, ganz (216g)
- ☐ Himbeeren
22 1/4 oz (631g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (264g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
1/4 Tasse (47g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Leinsamen
3 Schuss (3g)
- ☐ Mandelbutter
3 oz (79g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Chiasamen
4 Prise (2g)
- ☐ Sesamsamen
4 Prise (2g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
18 1/4 oz (517g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (680g)
- ☐ Linsen, roh
1/4 Tasse (53g)
- ☐ Sojasauce
1 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Knoblauch
6 2/3 Zehe(n) (20g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 oz (14g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (85g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
- ☐ Schalotten
1/4 Nelke(n) (14g)
- ☐ Pilze
3 1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (233g)
- ☐ Gurke
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
- ☐ Sellerie, roh
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
- ☐ Zucchini
1 mittel (196g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
1 EL, in Scheiben (8g)

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
8 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
- ☐ Salz
3/4 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 TL (0g)
- ☐ Paprika
1/4 TL (0g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3 oz (81g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
1 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
10 Himbeeren (19g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
30 Himbeeren (57g)
Leinsamen
3 Schuss (3g)
Mandelbutter
3 EL (48g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Schoko-Bananen-Haferbrei

225 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/4 Tasse(n) (20g)
Ahornsirup
1/2 TL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
Schokoladenstückchen
2 EL (28g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse(n) (41g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten außer der Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Bananenscheiben garnieren und servieren.
Hinweis: Haferflocken, Schokostückchen und Ahornsirup können vermischt und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser und die Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen. Mit der restlichen Banane toppen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)

163 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Kaffee, aufgebrüht
1 1/2 EL (22g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
4 EL (20g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer gegrillter Käse

1 Sandwich(es) - 331 kcal ● 10g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Öl

1 TL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.\r\nEine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.\r\nGrillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Erdbeeren

1 1/2 Tasse, ganz (216g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zitronen-Creme-Kichererbsen

233 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse(n) (120g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

1/2 oz (14g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/8 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1 1/2 oz (mL)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis er duftet.
2. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Kichererbsen, Spinat und etwas Salz einrühren.
3. Die Mischung zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 5–7 Minuten.
4. Die Hitze ausschalten, Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse



Fruchtsaft

5 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 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.

Mittagessen 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.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse

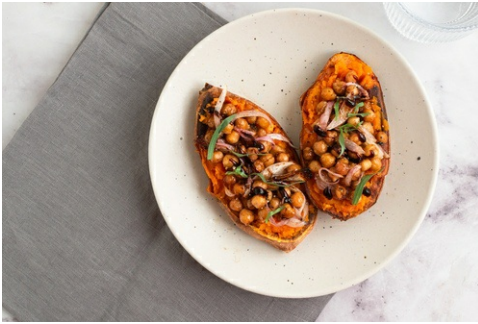
Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.



Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

1/2 Süßkartoffel(n) - 244 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel(n)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1/4 Dose (112g)

**Süßkartoffeln, der Länge nach
halbiert**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Balsamico-Glasur

1/4 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Schalotten, gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)

310 kcal ● 16g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, grob gehackt

1 2/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (117g)

Zwiebel, gewürfelt

3/8 klein (29g)

Knoblauch, gewürfelt

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

Rosmarin, getrocknet

1 Prise (0g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 TL (1g)

Paprika

1 Prise (0g)

Linsen, roh

2 EL (26g)

Quinoa, ungekocht

2 EL (23g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/4 Tasse (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, grob gehackt

3 1/3 Tasse, Stücke oder Scheiben (233g)

Zwiebel, gewürfelt

5/6 klein (58g)

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 TL (0g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 TL (2g)

Paprika

1/4 TL (0g)

Linsen, roh

1/4 Tasse (53g)

Quinoa, ungekocht

1/4 Tasse (47g)

Mandelmilch, ungesüßt

6 2/3 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Erhitze in einem Topf bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch in Öl, bis sie weich sind, ein paar Minuten.
2. Gib die Pilze und Gewürze dazu und rühre, koche ein oder zwei Minuten.
3. Gib alle restlichen Zutaten hinzu und lasse die Suppe köcheln. Unabgedeckt etwa 20–25 Minuten kochen, bis Quinoa und Linsen weich sind. Servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

Sellerie, roh, gehackt

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

Salatdressing

3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Salatdressing

2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\nServieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

Öl

2 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.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Seitan
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Seitan
1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zitronenreis

203 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1/3 TL (1g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten AUSSER Zitronenpfeffer in einen Topf geben.
2. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
3. Topf zudecken und vorsichtig 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
4. Vor dem Servieren mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
5/6 Zehe(n) (3g)
Seitan, nach Hähnchenart
2 2/3 oz (76g)
Salz
1/3 Prise (0g)
Wasser
1 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
2 TL, gehackt (6g)
Zwiebel
4 TL, gehackt (13g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Salz
2/3 Prise (1g)
Wasser
2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
1 EL (17g)
Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
2 EL (34g)
Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)

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

Himbeeren

1 1/3 Tasse - 96 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 1/3 Tasse (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 2/3 Tasse (328g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

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



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)

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

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.
-