

Meal Plan - 1100-Kalorien veganer Intervallfasten-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 1112 kcal ● 106g Protein (38%) ● 27g Fett (22%) ● 93g Kohlenhydrate (33%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Chik'n-Stir-Fry](#)
427 kcal

Abendessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)
352 kcal



[Vollkornreis](#)
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1127 kcal ● 102g Protein (36%) ● 41g Fett (33%) ● 66g Kohlenhydrate (23%) ● 23g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)
332 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)
2 Tasse- 110 kcal

Abendessen

465 kcal, 26g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)
352 kcal



[Vollkornreis](#)
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1056 kcal ● 106g Protein (40%) ● 27g Fett (23%) ● 82g Kohlenhydrate (31%) ● 15g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
1 Tasse(n)- 71 kcal



Gebackener Tofu
4 Unze(s)- 113 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

390 kcal, 34g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
4 Unze Seitan- 297 kcal



Karottensticks
3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1067 kcal ● 92g Protein (34%) ● 35g Fett (30%) ● 70g Kohlenhydrate (26%) ● 25g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
1 Tasse(n)- 71 kcal



Gebackener Tofu
4 Unze(s)- 113 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

400 kcal, 21g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Cajun-Tofu
157 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
245 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1059 kcal ● 101g Protein (38%) ● 36g Fett (31%) ● 58g Kohlenhydrate (22%) ● 24g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s)- 349 kcal

Abendessen

425 kcal, 32g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal



Einfacher Seitan

3 oz- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1087 kcal ● 92g Protein (34%) ● 44g Fett (37%) ● 52g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

440 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal



Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



Geröstete Karotten

2 Karotte(s)- 106 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1087 kcal ● 92g Protein (34%) ● 44g Fett (37%) ● 52g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

440 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen
360 kcal



Klementine
2 Klementine(n)- 78 kcal

Abendessen

430 kcal, 31g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Karotten
2 Karotte(s)- 106 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal



Vegane Crumbles
1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal



Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
16 mittel (985g)
- ☐ Paprika
1 1/2 mittel (169g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (87g)
- ☐ Rosenkohl
1/3 lbs (151g)
- ☐ Brokkoli
2/3 Tasse, gehackt (61g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Knoblauch
9 Zehe(n) (28g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Tomaten
1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)
- ☐ Römersalat
1 1/4 Herzen (625g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)

Andere

- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/4 lbs (106g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
8 Tasse, gefroren (848g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
9 3/4 EL (117g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (198g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
1 TL (6g)
- ☐ Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ Zwiebelpulver
1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Klementinen
4 Frucht (296g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
1/2 EL (5g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)

Backwaren

☐ Sojasauce
4 oz (mL)

☐ extra fester Tofu
1 1/2 lbs (659g)

☐ vegetarische Burgerkrümel
1 Packung (≈340 g) (363g)

☐ fester Tofu
5 oz (142g)

☐ Tempeh
2 oz (57g)

☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

☐ Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Sojasauce

3 TL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Karotten

1 1/3 groß (96g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

1 Tasse(n) - 71 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat, gehackt

1/2 Tasse(n) (15g)

Öl

1 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

16 EL, gefroren (106g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

Öl

2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Gebackener Tofu

4 Unze(s) - 113 kcal ● 11g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

4 oz (113g)

Sesamsamen

1/4 EL (2g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Karotte(n)

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Bagel(s)

Tempeh, in Streifen geschnitten
2 oz (57g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Zwiebelpulver
1/2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Prise (0g)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt

1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen

3 EL (22g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen

6 EL (44g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen

2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen

4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/3 mittel (40g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

1 mittel (61g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

1/3 Tasse, gehackt (30g)

Olivenöl

2 TL (mL)

extra fester Tofu

2/3 Block (216g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

2/3 mittel (79g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

1/3 lbs (151g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

2 mittel (122g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

2/3 Tasse, gehackt (61g)

Olivenöl

4 TL (mL)

extra fester Tofu

1 1/3 Block (432g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

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

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/3 Tasse (63g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (1g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

4 Unze Seitan - 297 kcal ● 32g Protein ● 10g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

4 oz (113g)

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.

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/4 Herzen (625g)

Salatdressing

2 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
 2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

Öl

2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Öl

1/4 EL (mL)

Seitan

3 oz (85g)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Karotten

2 Karotte(s) - 106 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Öl

2 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

Öl

2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat, gehackt

2 Tasse(n) (60g)

Öl

4 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

4 Tasse, gefroren (424g)

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
2 1/2 Tasse (250g)

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

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.
-