

Meal Plan - 2200-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 2215 kcal ● 186g Protein (34%) ● 107g Fett (44%) ● 103g Kohlenhydrate (19%) ● 24g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

970 kcal, 47g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Einfaches Tofu-Sandwich](#)

1 1/2 Sandwich(es)- 663 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 307 kcal

Abendessen

975 kcal, 78g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)

2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)

799 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 2156 kcal ● 148g Protein (27%) ● 59g Fett (24%) ● 202g Kohlenhydrate (38%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

935 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Spinatsuppe](#)

540 kcal



[Naan-Brot](#)

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

Abendessen

950 kcal, 49g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Cajun-Tofu](#)

314 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

467 kcal



[Orange](#)

2 Orange(n)- 170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

2152 kcal ● 142g Protein (26%) ● 60g Fett (25%) ● 211g Kohlenhydrate (39%) ● 49g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

945 kcal, 35g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
478 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
647 kcal

Day
4

2152 kcal ● 142g Protein (26%) ● 60g Fett (25%) ● 211g Kohlenhydrate (39%) ● 49g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

945 kcal, 35g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung
478 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
647 kcal

Day
5

2205 kcal ● 190g Protein (35%) ● 101g Fett (41%) ● 96g Kohlenhydrate (17%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

960 kcal, 42g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Tofu Lo-Mein
790 kcal

Abendessen

970 kcal, 87g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gebackener Tofu
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
6

2179 kcal ● 185g Protein (34%) ● 107g Fett (44%) ● 88g Kohlenhydrate (16%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

935 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
649 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Abendessen

970 kcal, 87g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Gebackener Tofu
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

2193 kcal ● 141g Protein (26%) ● 81g Fett (33%) ● 190g Kohlenhydrate (35%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

935 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Abendessen

985 kcal, 44g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal



Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



Linsen-Chili

290 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2 lbs (876g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (140g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (728g)
- ☐ Linsen, roh
2 Tasse (416g)
- ☐ Sojasauce
17 1/3 oz (mL)
- ☐ extra fester Tofu
4 lbs (1776g)

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe(n) (96g)
- ☐ Naan-Brot
3 1/2 Stück(e) (315g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
3/4 EL (11g)
- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Veganer Käse, Scheiben
1 1/2 Scheibe(n) (30g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7/8 Packung (≈155 g) (133g)
- ☐ Nährhefe
2 1/3 EL (9g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 g (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (7g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1 TL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Chiliflocken
1/2 EL (3g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
9 1/3 oz (265g)
- ☐ getrockneter Bulgur
2 3/4 EL (23g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
6 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (94g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ Zitronensaft
3 1/3 EL (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1 2/3 Beutel (≈160 g) (263g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Tomaten
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (209g)

☐ Gefrorener Brokkoli
8 1/2 Tasse (774g)

☐ Knoblauch
9 1/4 Zehe(n) (28g)

☐ grüne Paprika
2 1/2 EL, gehackt (22g)

☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)

☐ frischer Spinat
10 oz (284g)

☐ Frischer Ingwer
2/3 oz (20g)

☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)

☐ Kale-Blätter
1 1/4 lbs (570g)

☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
26 oz (737g)

☐ ganze Tomaten aus der Dose
1/3 Tasse (80g)

☐ Sesamsamen
3 1/3 EL (30g)

☐ Mandeln
3 1/3 EL, in Stifte geschnitten (23g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tofu-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 663 kcal ● 35g Protein ● 32g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

fester Tofu, abgespült und trocken getupft

3 Scheibe(n) (252g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Öl

1/2 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

3/4 EL (11g)

Veganer Käse, Scheiben

1 1/2 Scheibe(n) (30g)

Tomaten

3 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (60g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 oz (43g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.
Tofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.
Das Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 307 kcal ● 12g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Spinatsuppe

540 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/8 Dose (280g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

10 oz (284g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (13g)

Zwiebel, gehackt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)

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

Aromatisierte Reis-Mischung

478 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

würzige Reis-Mischung
5/6 Beutel (≈160 g) (132g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung
1 2/3 Beutel (≈160 g) (263g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Öl
2 EL (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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Tofu Lo-Mein

790 kcal ● 39g Protein ● 37g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

5/8 Packung mit Gewürzbeutel (50g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

9 1/3 oz (265g)

Olivöl

3 1/2 TL (mL)

Wasser

7/8 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 3/4 TL (mL)

extra fester Tofu

9 1/3 oz (265g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

1 TL (2g)

Kale-Blätter

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Öl

5 TL (mL)

Mandeln

5 TL, in Stifte geschnitten (11g)

Zitronensaft

5 TL (mL)

Linsen, roh

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

3 1/3 Zehe(n) (10g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (4g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

1/2 EL (3g)

Kale-Blätter

5 Tasse, gehackt (200g)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Mandeln

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten
(23g)

Zitronensaft

1/4 Tasse (mL)

Linsen, roh

13 1/3 EL (160g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

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

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

3 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

Olivenöl

2 1/3 EL (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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

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 Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 1/4 klein (73g)

Avocados, gehackt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/4 Bund (213g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal ● 41g Protein ● 3g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

Knoblauch

1 1/6 Zehe(n) (3g)

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Kale-Blätter

56 TL, gehackt (47g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3 1/2 Tasse (472g)

Knoblauch

2 1/3 Zehe(n) (7g)

Nährhefe

2 1/3 EL (9g)

Kale-Blätter

2 1/3 Tasse, gehackt (93g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

56 TL (224g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

Sesamsamen

5 TL (15g)

Sojasauce

13 1/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

3 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (7g)

extra fester Tofu

3 1/3 lbs (1512g)

Sesamsamen

3 1/3 EL (30g)

Sojasauce

1 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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Sojamilch, ungesüßt
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)
An Tag 7 essen

Sojamilch
2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naan-Brot
2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Stück(e)
Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Chili
290 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/3 Tasse (80g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

2 2/3 EL (23g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Öl

1 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

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.