

Meal Plan - 2600-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

2580 kcal ● 197g Protein (31%) ● 84g Fett (29%) ● 224g Kohlenhydrate (35%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1100 kcal, 89g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Sojamilch](#)

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree](#)

2 1/2 Würstchen- 902 kcal

Abendessen

1155 kcal, 36g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

302 kcal



[Pasta mit Fertigsauce](#)

851 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2

2631 kcal ● 192g Protein (29%) ● 145g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1100 kcal, 89g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



[Sojamilch](#)

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree](#)

2 1/2 Würstchen- 902 kcal

Abendessen

1205 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



[Zoodles mit Avocado-Sauce](#)

824 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/2 Tasse(n)- 381 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
3

2567 kcal ● 266g Protein (42%) ● 50g Fett (18%) ● 215g Kohlenhydrate (34%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1055 kcal, 113g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

14 Unze Seitan- 1041 kcal

Abendessen

1185 kcal, 80g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Fruchtsaft](#)

1 Tasse- 115 kcal



[Einfacher veganer Chili](#)

1072 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

2567 kcal ● 266g Protein (42%) ● 50g Fett (18%) ● 215g Kohlenhydrate (34%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1055 kcal, 113g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

14 Unze Seitan- 1041 kcal

Abendessen

1185 kcal, 80g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Fruchtsaft](#)

1 Tasse- 115 kcal



[Einfacher veganer Chili](#)

1072 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

2584 kcal ● 180g Protein (28%) ● 72g Fett (25%) ● 240g Kohlenhydrate (37%) ● 65g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1115 kcal, 46g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

230 kcal



[Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen](#)

885 kcal

Abendessen

1140 kcal, 61g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Weißer Reis](#)

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



[Tempeh-Taco-Salatbowl](#)

924 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

2553 kcal ● 173g Protein (27%) ● 151g Fett (53%) ● 85g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1140 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)
853 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1085 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



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



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu
938 kcal

Day
7

2553 kcal ● 173g Protein (27%) ● 151g Fett (53%) ● 85g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1140 kcal, 45g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)
853 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1085 kcal, 55g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



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



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu
938 kcal

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ vegane Wurst
5 Würstchen (500g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 3/4 Tasse (425g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (205g)
- ☐ Teriyaki-Soße
14 EL (mL)
- ☐ gehackte Tomaten
1 1/4 Dose (ca. 795 g) (993g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Currysauce
3 Tasse (850g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
3 3/4 klein (263g)
- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (447g)
- ☐ Zucchini
4 3/4 groß (1534g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Kale-Blätter
1 3/4 Bund (298g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Blumenkohl
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
6 EL (90g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- ☐ Salsa
5 EL (90g)

Getränke

- ☐ Wasser
22 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
4 1/3 Avocado(s) (871g)
- ☐ Zitronensaft
3 fl oz (mL)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
1 3/4 klein (102g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum
1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 2/3 Päckchen (58g)
- ☐ Dijon-Senf
3 EL (45g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Walnüsse
1 Tasse, gehackt (116g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Chili-Bohnen
1 1/4 Dose (≈450 g) (560g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Packung (≈340 g) (425g)
- ☐ Refried Beans
13 1/4 EL (202g)
- ☐ Tempeh
6 2/3 oz (189g)
- ☐ fester Tofu
3 lbs (1360g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
3/4 lbs (342g)
 - ☐ Seitan
1 3/4 lbs (794g)
 - ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

2 1/3 Tasse(n) - 198 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
2 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/4 klein (88g)

vegane Wurst

2 1/2 Würstchen (250g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 1/2 klein (175g)

vegane Wurst

5 Würstchen (500g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

3 3/4 Tasse (425g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

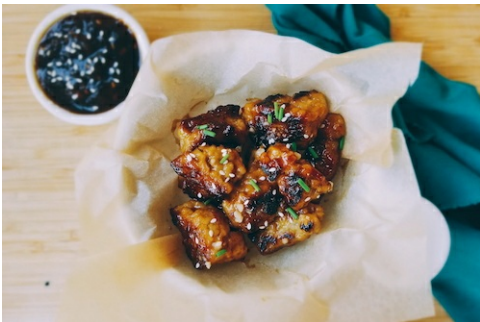
Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Teriyaki-Seitan-Wings

14 Unze Seitan - 1041 kcal ● 113g Protein ● 35g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Seitan

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

14 EL (mL)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Seitan

1 3/4 lbs (794g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

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.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

fester Tofu, abgetropft

3/4 lbs (340g)

Walnüsse

1/2 Tasse, gehackt (58g)

Vegane Mayonnaise

3 EL (45g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

6 Zehe(n) (18g)

fester Tofu, abgetropft

1 1/2 lbs (680g)

Walnüsse

1 Tasse, gehackt (116g)

Vegane Mayonnaise

6 EL (90g)

Dijon-Senf

3 EL (45g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Pasta mit Fertigsauce

851 kcal ● 29g Protein ● 6g Fett ● 157g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)
ungekochte trockene Pasta
6 2/3 oz (190g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

824 kcal ● 18g Protein ● 54g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Avocados, geschält und entkernt

1 3/4 Avocado(s) (352g)

Zucchini

1 3/4 groß (565g)

frischer Basilikum

1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)

Tomaten, halbiert

17 1/2 Kirschtomaten (298g)

Zitronensaft

1/3 Tasse (mL)

Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse(n) - 381 kcal ● 12g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher veganer Chili

1072 kcal ● 79g Protein ● 13g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 41g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft**
5/8 Dose(n) (274g)
Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit
5/8 Dose (≈450 g) (280g)
Zwiebel, gewürfelt
5/8 klein (44g)
gehackte Tomaten
5/8 Dose (ca. 795 g) (496g)
vegetarische Burgerkrümel
5/8 Packung (≈340 g) (213g)
Taco-Gewürzmischung
5/8 Päckchen (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft**
1 1/4 Dose(n) (549g)
Chili-Bohnen, mit Flüssigkeit
1 1/4 Dose (≈450 g) (560g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/4 klein (88g)
gehackte Tomaten
1 1/4 Dose (ca. 795 g) (993g)
vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Packung (≈340 g) (425g)
Taco-Gewürzmischung
1 1/4 Päckchen (44g)

1. Tomaten, Zwiebel, weiße Bohnen, Chili-Bohnen und die Taco-Gewürzmischung in einem großen Topf bei mittlerer Hitze vermischen. Zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren, die Burgerkrümel einrühren und weiterkochen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Tempeh-Taco-Salatbowl

924 kcal ● 57g Protein ● 40g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 38g Ballaststoffe



Avocados, in Würfel geschnitten

5/6 Avocado(s) (168g)

Öl

1 TL (mL)

Refried Beans

13 1/3 EL (202g)

Salsa

5 EL (90g)

Gemischte Blattsalate

13 1/3 EL (25g)

Taco-Gewürzmischung

5 TL (14g)

Tempeh

6 2/3 oz (189g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

938 kcal ● 43g Protein ● 55g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft, abgeseigt und trockengetupft
3/4 Packung (450 g) (340g)
Blumenkohl, in Stücke geschnitten
3/4 Kopf klein (Durchm. 4") (199g)
Currysauce
1 1/2 Tasse (425g)
Zucchini
1 1/2 groß (485g)
l
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft, abgeseigt und trockengetupft
1 1/2 Packung (450 g) (680g)
Blumenkohl, in Stücke geschnitten
1 1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (398g)
Currysauce
3 Tasse (850g)
Zucchini
3 groß (969g)
l
1 1/2 EL (mL)

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
2. l in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce daruber gießen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
21 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.