

# Meal Plan - 2800 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 2759 kcal ● 194g Protein (28%) ● 61g Fett (20%) ● 305g Kohlenhydrate (44%) ● 52g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1210 kcal, 77g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)  
13 Tender(s)- 743 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)  
467 kcal

## Abendessen

1220 kcal, 45g Eiweiß, 185g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Veggie-Burger](#)  
4 Burger- 1100 kcal



[Heidelbeeren](#)  
1 Tasse(s)- 95 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)  
1/2 Tasse- 28 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 2772 kcal ● 199g Protein (29%) ● 61g Fett (20%) ● 307g Kohlenhydrate (44%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1225 kcal, 81g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap](#)  
2 Wrap(s)- 853 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)  
1 1/2 Dose- 371 kcal

## Abendessen

1220 kcal, 45g Eiweiß, 185g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Veggie-Burger](#)  
4 Burger- 1100 kcal



[Heidelbeeren](#)  
1 Tasse(s)- 95 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)  
1/2 Tasse- 28 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
3

2828 kcal ● 178g Protein (25%) ● 81g Fett (26%) ● 310g Kohlenhydrate (44%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot  
2 Scheibe- 252 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen  
996 kcal



Einfacher Grünkohlsalat  
1/2 Tasse- 28 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 50g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Pistazien  
188 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl  
1038 kcal

Day  
4

2807 kcal ● 182g Protein (26%) ● 68g Fett (22%) ● 331g Kohlenhydrate (47%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot  
2 Scheibe- 252 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen  
996 kcal



Einfacher Grünkohlsalat  
1/2 Tasse- 28 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 54g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Heidelbeeren  
1 Tasse(s)- 95 kcal



Chik'n-Nuggets  
13 Nuggets- 717 kcal



Naan-Brot  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

Day  
5

2761 kcal ● 211g Protein (31%) ● 73g Fett (24%) ● 251g Kohlenhydrate (36%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1230 kcal, 85g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Gemischter Salat**  
242 kcal



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal

### Abendessen

1205 kcal, 54g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Heidelbeeren**  
1 Tasse(s)- 95 kcal



**Chik'n-Nuggets**  
13 Nuggets- 717 kcal



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
6

2772 kcal ● 196g Protein (28%) ● 93g Fett (30%) ● 213g Kohlenhydrate (31%) ● 75g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1230 kcal, 85g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Gemischter Salat**  
242 kcal



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl**  
641 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
7

2771 kcal ● 192g Protein (28%) ● 88g Fett (28%) ● 242g Kohlenhydrate (35%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1230 kcal, 80g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Seitan- & Bohnen-Wrap**  
2 Burrito(s)- 1046 kcal



**Gemischter Salat**  
182 kcal

### Abendessen

1215 kcal, 39g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl**  
641 kcal



**Geröstete Cashewnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

---

## Getränke

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup  
1 Tasse (302g)
- Zwiebel  
3 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (365g)
- frische Petersilie  
18 Stängel (18g)
- Tomaten  
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (459g)
- Kale-Blätter  
2 Tasse, gehackt (80g)
- Brokkoli  
2 Tasse, gehackt (182g)
- Knoblauch  
7 Zehe(n) (21g)
- rote Zwiebel  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (76g)
- Karotten  
2 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (138g)
- Gurke  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (207g)
- Römersalat  
2 1/2 Kopf (1519g)
- Paprika  
3 klein (222g)
- Zucchini  
1 1/2 groß (485g)

## Andere

- Vegetarische Chik'n-Tender  
13 Stücke (332g)
- Veggie-Burger-Patty  
8 Patty (568g)
- Gemischte Blattsalate  
1 3/4 Packung (≈155 g) (272g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
14 Scheiben (146g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
9 Fleischbällchen (270g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
26 Nuggets (559g)
- Coleslaw-Mischung  
6 Tasse (540g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
1 EL (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)
- Barbecue-Soße  
9 1/2 fl oz (344g)
- Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- Salsa  
4 EL (65g)

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- Basilikum, getrocknet  
1/4 EL, Blätter (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL (4g)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen  
8 Brötchen (408g)
- Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)
- Naan-Brot  
5 Stück(e) (450g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Blaubeeren  
4 Tasse (592g)
- Ananas in Dosen  
2 Tasse, Stücke (362g)
- Zitronensaft  
6 EL (mL)

## Fette und Öle

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

## Nuss- und Samenprodukte

Italienische Gewürzmischung  
1/4 EL (3g)

Nährhefe  
2 TL (3g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Kichererbsen, konserviert  
2 1/2 Dose (1120g)

Hummus  
4 EL (60g)

fester Tofu  
1 lbs (454g)

Tempeh  
1 1/2 lbs (680g)

schwarze Bohnen  
1/2 lbs (227g)

geschälte Pistazien  
4 EL (31g)

Geröstete Cashews  
3/4 Tasse (103g)

## Getreide und Teigwaren

ungekochte trockene Pasta  
3/4 lbs (342g)

Seitan  
6 oz (170g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 Tender(s)

#### Ketchup

3 1/4 EL (55g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

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

#### Apelessig

1 EL (mL)

#### Balsamicoessig

1 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

#### Hummus

4 EL (60g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

#### Olivenöl

4 TL (mL)

#### Brot

4 Scheibe (128g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 151g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

#### ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

9 Fleischbällchen (270g)

#### ungekochte trockene Pasta

3/4 lbs (342g)

#### Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

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

### Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

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

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

#### Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

#### Salatdressing

4 EL (mL)

#### Tomaten, gewürfelt

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

#### Römersalat, geraspelt

2 Herzen (1000g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

12 Salat-Wrap(s) - 987 kcal ● 77g Protein ● 26g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**

1 1/2 klein (111g)

**Römersalat**

12 Blatt innen (72g)

**Tempeh, gewürfelt**

3/4 lbs (340g)

**Barbecue-Soße**

6 EL (102g)

**Coleslaw-Mischung**

3 Tasse (270g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**

3 klein (222g)

**Römersalat**

24 Blatt innen (144g)

**Tempeh, gewürfelt**

1 1/2 lbs (680g)

**Barbecue-Soße**

3/4 Tasse (204g)

**Coleslaw-Mischung**

6 Tasse (540g)

**Öl**

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Seitan- & Bohnen-Wrap

2 Burrito(s) - 1046 kcal ● 74g Protein ● 22g Fett ● 113g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burrito(s)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

6 oz (170g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Nährhefe**

2 TL (3g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Salsa**

4 EL (65g)

**schwarze Bohnen**

1/2 lbs (227g)

**Weizentortillas**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
5. Tortilla aufrollen und servieren.
6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.

---

**Gemischter Salat**

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

### Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

### Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veggie-Burger

4 Burger - 1100 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

### Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

### Ketchup

4 EL (68g)

### Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Veggie-Burger-Patty

8 Patty (568g)

### Gemischte Blattsalate

1/2 lbs (227g)

### Ketchup

1/2 Tasse (136g)

### Hamburgerbrötchen

8 Brötchen (408g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

## Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Salatdressing

1/2 EL (mL)

### Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Salatdressing

1 EL (mL)

### Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

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

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

1038 kcal ● 43g Protein ● 36g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Öl**  
1 EL (mL)  
**Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (140g)  
**Ananas in Dosen**  
2 Tasse, Stücke (362g)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)  
**Brokkoli**  
2 Tasse, gehackt (182g)

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.

---

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

---

### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### vegane 'Chik'n' Nuggets

13 Nuggets (280g)

#### Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### vegane 'Chik'n' Nuggets

26 Nuggets (559g)

#### Ketchup

6 1/2 EL (111g)

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

## Naan-Brot

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Naan-Brot

3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
3/4 Dose (336g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
3/4 groß (242g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
7 1/2 Stängel (8g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
3 Prise, Blätter (0g)  
**Zitronensaft**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 1/2 Dose (672g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 groß (485g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
15 Stängel (15g)  
**Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Zitronensaft**  
6 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.

---

## 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.

---