

Meal Plan - 2900-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 2865 kcal ● 213g Protein (30%) ● 144g Fett (45%) ● 142g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1255 kcal, 57g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



[Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n](#)
21 oz Tofu- 1119 kcal



[Karotten-Pommes](#)
138 kcal

Abendessen

1225 kcal, 71g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
406 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)
589 kcal



[Linsen](#)
231 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2 2900 kcal ● 215g Protein (30%) ● 82g Fett (26%) ● 264g Kohlenhydrate (36%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1280 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Linsen-Grünkohl-Salat](#)
876 kcal



[Pfirsich](#)
3 Pfirsich- 198 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)
1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

1240 kcal, 81g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Gemischter Salat](#)
242 kcal



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

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
3

2900 kcal ● 215g Protein (30%) ● 82g Fett (26%) ● 264g Kohlenhydrate (36%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1280 kcal, 49g Eiweiß, 121g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
876 kcal



Pfirsich
3 Pfirsich- 198 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

1240 kcal, 81g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischter Salat
242 kcal



Chik'n-Stir-Fry
997 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
4

2862 kcal ● 245g Protein (34%) ● 109g Fett (34%) ● 164g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1255 kcal, 94g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Seitan-Salat
1257 kcal

Abendessen

1225 kcal, 67g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
392 kcal



Veganer Seitan-Gyros
2 Gyro(s)- 831 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
5

2862 kcal ● 245g Protein (34%) ● 109g Fett (34%) ● 164g Kohlenhydrate (23%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1255 kcal, 94g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Seitan-Salat
1257 kcal

Abendessen

1225 kcal, 67g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
392 kcal



Veganer Seitan-Gyros
2 Gyro(s)- 831 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
6

2863 kcal ● 234g Protein (33%) ● 83g Fett (26%) ● 241g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1210 kcal, 95g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
1027 kcal

Abendessen

1270 kcal, 54g Eiweiß, 152g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel
1075 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

2863 kcal ● 234g Protein (33%) ● 83g Fett (26%) ● 241g Kohlenhydrate (34%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1210 kcal, 95g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
1027 kcal

Abendessen

1270 kcal, 54g Eiweiß, 152g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel
1075 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Linsen, roh
3 Tasse (578g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frischer Ingwer
4 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (23g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ Karotten
13 mittel (803g)
- ☐ Kale-Blätter
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)
- ☐ rote Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (127g)
- ☐ Gurke
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)
- ☐ Tomaten
14 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1741g)
- ☐ Römersalat
8 Herzen (4000g)
- ☐ Paprika
3 1/2 mittel (417g)
- ☐ frischer Spinat
18 2/3 Tasse(n) (560g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (910g)
- ☐ Zwiebel
3 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (377g)
- ☐ grüne Paprika
6 EL, gehackt (56g)

Süßwaren

- ☐ Agave
1 EL (21g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 lbs (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
1/4 Tasse (36g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1 1/3 Tasse (249g)
- ☐ Seitan
3 1/2 lbs (1578g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 TL (3g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
11 g (11g)
- ☐ Chiliflocken
3/4 EL (4g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)

Andere

- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
17 1/2 oz (496g)
- ☐ Nährhefe
2 1/3 EL (9g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
1 1/2 EL (14g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
9 1/4 EL (mL)

- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 2/3 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zitronen-Ingwer-Tofu Chik'n

21 oz Tofu - 1119 kcal ● 56g Protein ● 65g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz Tofu

fester Tofu, trockengetupft

1 1/3 lbs (595g)

Frischer Ingwer, geschält und fein gehackt

4 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (23g)

Agave

1 EL (21g)

Sesamsamen

1 1/2 EL (14g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Öl

2 1/4 EL (mL)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Maisstärke

1/4 Tasse (36g)

Sojasauce, geteilt

3 EL (mL)

1. Backofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Mit nur der Hälfte der Sojasauce und nur der Hälfte des Öls vermengen. Etwas mehr als die Hälfte der Stärke über den Tofu streuen und so lange wenden, bis der Tofu vollständig bedeckt ist.
3. Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 30–35 Minuten backen, bis er knusprig ist.
4. Währenddessen die Zitronen-Ingwer-Sauce vorbereiten. Zitronensaft, Agavensirup und die restliche Sojasauce in einer kleinen Schüssel vermischen. In einer separaten Schüssel die restliche Maisstärke mit einem Schuss kaltem Wasser verrühren, bis sie sich verbunden hat. Beide Schüsseln beiseite stellen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Ingwer und Knoblauch hinzufügen. 1 Minute kochen, bis es duftet.
6. Die Zitronensauce hineingießen und zum Simmern bringen, dann die Maisstärke-Mischung einrühren. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, etwa 1 Minute.
7. Tofu und Sesamsamen in die Sauce geben und rühren, bis alles überzogen ist. Servieren.

Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Karotten, geschält
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

876 kcal ● 35g Protein ● 42g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
2 1/4 Zehe(n) (7g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Kale-Blätter
3 1/2 Tasse, gehackt (135g)
Öl
2 1/4 EL (mL)
Mandeln
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
4 1/2 Zehe(n) (14g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
Wasser
4 1/2 Tasse(n) (mL)
Chiliflocken
3/4 EL (4g)
Kale-Blätter
6 3/4 Tasse, gehackt (270g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Linsen, roh
1 Tasse (216g)

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.

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Seitan-Salat

1257 kcal ● 94g Protein ● 62g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

7/8 Avocado(s) (176g)

Tomaten, halbiert

21 Kirschtomaten (357g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

2/3 lbs (298g)

frischer Spinat

7 Tasse(n) (210g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

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

Tomaten, halbiert

42 Kirschtomaten (714g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1 1/3 lbs (595g)

frischer Spinat

14 Tasse(n) (420g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Nährhefe

2 1/3 EL (9g)

Öl

2 1/3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1027 kcal ● 92g Protein ● 50g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

3/4 lbs (340g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

grüne Paprika

3 EL, gehackt (28g)

Zwiebel

6 EL, gehackt (60g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

1 1/2 lbs (680g)

Knoblauch, fein gehackt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Salz

3 Prise (2g)

Wasser

3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

grüne Paprika

6 EL, gehackt (56g)

Zwiebel

3/4 Tasse, gehackt (120g)

Olivenöl

6 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 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Sonnenblumenkerne

406 kcal ● 19g Protein ● 32g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
 2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Chik'n-Stir-Fry

997 kcal ● 72g Protein ● 17g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 3/4 mittel (208g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (248g)

Sojasauce

3 EL (mL)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

2/3 Tasse (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

7 klein (ca. 14 cm lang) (350g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3 1/2 mittel (417g)

vegane Chik'n-Streifen

17 1/2 oz (496g)

Sojasauce

6 EL (mL)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1 1/3 Tasse (249g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

392 kcal ● 15g Protein ● 13g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 mittel (122g)

Tomaten, gewürfelt

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

Römersalat, grob gehackt

4 Herzen (2000g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Veganer Seitan-Gyros

2 Gyro(s) - 831 kcal ● 51g Protein ● 32g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, dünn geschnitten

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (50g)

Seitan, dünn geschnitten

1/3 lbs (151g)

Tomaten, dünn geschnitten

2/3 Roma-Tomate (53g)

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Pita-Brot

2 Pita, mittel (Durchm. 5") (100g)

rote Zwiebel

4 Scheibe, dünn (36g)

Öl

3 TL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/3 TL, Blätter (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, dünn geschnitten

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

Seitan, dünn geschnitten

2/3 lbs (302g)

Tomaten, dünn geschnitten

1 1/3 Roma-Tomate (107g)

Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Pita-Brot

4 Pita, mittel (Durchm. 5") (200g)

rote Zwiebel

8 Scheibe, dünn (72g)

Öl

2 EL (mL)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, Blätter (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib Seitan hinzu und brate ihn, bis er stellenweise knusprig ist, etwa 4–6 Minuten. Würze mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und brate unter häufigem Rühren eine weitere Minute, bis es duftet.
2. Belege Pitas mit Seitan, Gurke, Zwiebel und Tomate. Beträufle mit veganem Ranch-Dressing. Zusammenklappen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

1075 kcal ● 47g Protein ● 25g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (245g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

Kokosmilch (Dose)

1/4 Tasse (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

frischer Spinat

2 1/3 Tasse(n) (70g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

3/4 Tasse (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (490g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 3/4 TL (3g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Kokosmilch (Dose)

9 1/3 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

2 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (257g)

frischer Spinat

4 2/3 Tasse(n) (140g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

1 1/2 Tasse (298g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-