

Meal Plan - 3300-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 3258 kcal ● 217g Protein (27%) ● 75g Fett (21%) ● 376g Kohlenhydrate (46%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1365 kcal, 56g Eiweiß, 224g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Fruchtsaft

2 1/4 Tasse- 258 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

1106 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1460 kcal, 65g Eiweiß, 148g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Kürbiskerne

548 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

910 kcal

Day 2 3313 kcal ● 247g Protein (30%) ● 106g Fett (29%) ● 218g Kohlenhydrate (26%) ● 124g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1450 kcal, 74g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1425 kcal, 77g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1286 kcal

Day
3

3286 kcal ● 246g Protein (30%) ● 116g Fett (32%) ● 241g Kohlenhydrate (29%) ● 73g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1410 kcal, 59g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Vegane Chorizo-Tacos
4 Taco(s)- 1273 kcal

Abendessen

1440 kcal, 90g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Gemischter Salat
242 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
1199 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day
4

3252 kcal ● 234g Protein (29%) ● 105g Fett (29%) ● 288g Kohlenhydrate (35%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1385 kcal, 96g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Couscous
452 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Gebackener Tofu
28 Unze(s)- 792 kcal

Abendessen

1430 kcal, 41g Eiweiß, 161g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
299 kcal



Fruchtsaft
2 1/4 Tasse- 258 kcal



Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen
6 Pilzkappe(n)- 874 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 5

3298 kcal ● 281g Protein (34%) ● 93g Fett (25%) ● 268g Kohlenhydrate (32%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1460 kcal, 64g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
1347 kcal

Abendessen

1400 kcal, 120g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
1141 kcal



Linsen
260 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 6 3257 kcal ● 229g Protein (28%) ● 69g Fett (19%) ● 377g Kohlenhydrate (46%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1450 kcal, 85g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
3 Wrap(s)- 1279 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1375 kcal, 47g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pasta mit Fertigsauce
1191 kcal



Gemischter Salat
182 kcal

Day 7 3257 kcal ● 229g Protein (28%) ● 69g Fett (19%) ● 377g Kohlenhydrate (46%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1450 kcal, 85g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
3 Wrap(s)- 1279 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1375 kcal, 47g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pasta mit Fertigsauce
1191 kcal



Gemischter Salat
182 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
36 fl oz (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
5 Fleischbällchen (150g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 Tasse, zubereitet (319g)
- ☐ vegane Wurst
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 1/4 TL (5g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/4 Packung (≈155 g) (653g)
- ☐ Soja-Chorizo
1/2 lbs (227g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
1 1/2 Tasse (168g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
42 Scheiben (437g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 1/2 lbs (722g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/2 Schachtel (≈165 g) (260g)
- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
2 Glas (ca. 680 g) (1259g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Salsa
1 1/4 Tasse (325g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 3/4 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose (821g)
- ☐ fester Tofu
3/4 lbs (354g)
- ☐ Sojasauce
3/4 lbs (mL)
- ☐ schwarze Bohnen
2 1/2 Dose(n) (1097g)
- ☐ Refried Beans
2/3 Dose (≈450 g) (296g)
- ☐ extra fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 3/4 Dose(n) (768g)
- ☐ Linsen, roh
6 EL (72g)
- ☐ Hummus
3/4 Tasse (180g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
13 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 3/4 oz (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
5 EL (60g)

Backwaren

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Sesamsamen
2/3 oz (23g)

- ☐ Maistortillas
8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (208g)
- ☐ Weizentortillas
6 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (432g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frische Petersilie
6 1/3 Stängel (6g)
 - ☐ Tomaten
8 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1069g)
 - ☐ Gurke
3 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (966g)
 - ☐ Knoblauch
10 Zehe(n) (30g)
 - ☐ Frischer Ingwer
1/3 oz (9g)
 - ☐ Brokkoli
3 3/4 Tasse, gehackt (341g)
 - ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (317g)
 - ☐ rote Zwiebel
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (139g)
 - ☐ Karotten
8 2/3 mittel (530g)
 - ☐ Römersalat
2 1/2 Herzen (1250g)
 - ☐ Kartoffeln
2 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (230g)
 - ☐ Jalapeño
2/3 Paprika(s) (9g)
 - ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (163g)
 - ☐ Portabella-Kappe
6 Stück, ganz (846g)
 - ☐ grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (31g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/4 Tasse

Fruchtsaft
18 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

1106 kcal ● 52g Protein ● 18g Fett ● 167g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Vegane Fleischbällchen, gefroren

5 Fleischbällchen (150g)

ungekochte trockene Pasta

6 2/3 oz (190g)

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe (8g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

3/4 lbs (354g)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 TL (5g)

Sojasauce

5 EL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, zubereitet (319g)

Brokkoli

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

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



Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgspült

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!

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Vegane Chorizo-Tacos

4 Taco(s) - 1273 kcal ● 57g Protein ● 43g Fett ● 132g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Ergibt 4 Taco(s)

Jalapeño, entkernt und gehackt

2/3 Paprika(s) (9g)

Soja-Chorizo, Hülle entfernt

1/2 lbs (227g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Refried Beans

2/3 Dose (≈450 g) (296g)

Maistortillas

8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (208g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebel und Jalapeño hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen. Die Soja-Chorizo hinzufügen und etwa 5 Minuten garen, bis sie anfängt zu bräunen. Währenddessen die Refried Beans in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Jeweils zwei Tortillas übereinanderlegen und die Bohnen auf den Tortillas verstreichen. Mit der Soja-Chorizo-Mischung belegen. Servieren. Meal-Prep-Tipp: Die Chorizo-Mischung und die Refried Beans in separaten luftdichten Behältern im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr erwärmen und auf Tortillas geben.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Couscous

452 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

3/4 Schachtel (≈165 g) (123g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Gebackener Tofu

28 Unze(s) - 792 kcal ● 77g Protein ● 41g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 28 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

1 3/4 lbs (794g)

Sesamsamen

1 3/4 EL (16g)

Sojasauce

14 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal ● 62g Protein ● 28g Fett ● 164g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

3 1/2 Zehe(n) (11g)

Zwiebel, gewürfelt

1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

3 1/2 groß (252g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 3/4 Dose(n) (768g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

7/8 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

3 Wrap(s) - 1279 kcal ● 81g Protein ● 41g Fett ● 128g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

6 EL (90g)

Tomaten

6 Scheibe(n), dünn/klein (90g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Weizentortillas

3 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)

(216g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

21 Scheiben (218g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

3/4 Tasse (180g)

Tomaten

12 Scheibe(n), dünn/klein (180g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Weizentortillas

6 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.)

(432g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

42 Scheiben (437g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kürbiskerne

548 kcal ● 26g Protein ● 44g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

910 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 141g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



frische Petersilie, gehackt
3 1/3 Stängel (3g)
Tomaten, gehackt
5/6 Roma-Tomate (67g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
5/6 Dose (373g)
Gurke, gehackt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (125g)
Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Öl
3/8 TL (mL)
Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 klein (35g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1286 kcal ● 74g Protein ● 16g Fett ● 129g Kohlenhydrate ● 82g Ballaststoffe



Salsa, stückig
1 1/4 Tasse (325g)
Saure Sahne
5 EL (60g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
schwarze Bohnen
2 1/2 Dose(n) (1097g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Gemischter Salat

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



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)

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.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

1199 kcal ● 82g Protein ● 54g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

2 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (230g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 1/2 Würstchen (250g)

Italienische Gewürzmischung

1 1/4 TL (5g)

Öl

5 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

2 1/2 mittel (153g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

299 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (144g)

Gemischte Blattsalate

1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)

Sellerie, roh, gehackt

2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Fruchtsaft

2 1/4 Tasse - 258 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse

Fruchtsaft

18 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegan-„käsige“ Portobello-Pizzen

6 Pilzkappe(n) - 874 kcal ● 27g Protein ● 42g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Ergibt 6 Pilzkappe(n)

Portabella-Kappe, Stiele entfernt

6 Stück, ganz (846g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, gemahlen (1g)

Veganer Käse, gerieben

1 1/2 Tasse (168g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen, diese mit Olivenöl einfetten.
2. Die Pilzkappen mit der Oberseite nach unten auf das Blech legen und Tomatensoße gleichmäßig in jede Pilzkappe geben.
3. Jede mit Käse und Gewürzen belegen.
4. 25 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1141 kcal ● 102g Protein ● 55g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

13 1/3 oz (378g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Salz

1 2/3 Prise (1g)

Wasser

5 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

grüne Paprika

3 1/3 EL, gehackt (31g)

Zwiebel

6 2/3 EL, gehackt (67g)

Olivenöl

3 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.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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 6 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pasta mit Fertigsauce

1191 kcal ● 41g Protein ● 9g Fett ● 220g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (392g)
ungekochte trockene Pasta
9 1/3 oz (266g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1 1/6 Glas (ca. 680 g) (784g)
ungekochte trockene Pasta
18 2/3 oz (532g)

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

Gemischter Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Salatdressing
3 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Römersalat, geraspelt
1 1/2 Herzen (750g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-