

Meal Plan - 1000-Kalorien veganer eiweißreicher 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 1 957 kcal ● 100g Protein (42%) ● 24g Fett (23%) ● 69g Kohlenhydrate (29%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

165 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)
105 kcal



[Trauben](#)
58 kcal

Abendessen

255 kcal, 6g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Belizischer Reis & Bohnen](#)
181 kcal



[Fruchtsaft](#)
2/3 Tasse- 76 kcal

Mittagessen

265 kcal, 18g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)
264 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 1002 kcal ● 101g Protein (40%) ● 17g Fett (15%) ● 95g Kohlenhydrate (38%) ● 16g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

165 kcal, 15g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)
105 kcal



[Trauben](#)
58 kcal

Abendessen

290 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Fruchtsaft](#)
1/2 Tasse- 57 kcal



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)
1/2 Sub(s)- 234 kcal

Mittagessen

275 kcal, 11g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Veggie-Burger](#)
1 Burger- 275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 1006 kcal ● 93g Protein (37%) ● 14g Fett (12%) ● 108g Kohlenhydrate (43%) ● 19g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Mittagessen

275 kcal, 14g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
162 kcal



Linsen
116 kcal

Abendessen

290 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
1/2 Sub(s)- 234 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 998 kcal ● 102g Protein (41%) ● 20g Fett (18%) ● 84g Kohlenhydrate (34%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Mittagessen

275 kcal, 14g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
162 kcal



Linsen
116 kcal

Abendessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)
58 kcal



Gebackener Tofu
8 Unze(s)- 226 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 964 kcal ● 115g Protein (48%) ● 27g Fett (25%) ● 52g Kohlenhydrate (21%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

84 kcal

Abendessen

285 kcal, 24g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)

58 kcal



Gebackener Tofu

8 Unze(s)- 226 kcal

Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 1008 kcal ● 100g Protein (40%) ● 27g Fett (24%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

84 kcal

Abendessen

300 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh

1/2 Süßkartoffel(n)- 301 kcal

Mittagessen

325 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s)- 114 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 1008 kcal ● 100g Protein (40%) ● 27g Fett (24%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

110 kcal, 14g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

84 kcal

Mittagessen

325 kcal, 11g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s)- 114 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

300 kcal, 14g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh

1/2 Süßkartoffel(n)- 301 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
22 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
18 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (574g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Rote Paprika
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (7g)
- ☐ Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
- ☐ Knoblauch
3/8 Zehe(n) (1g)
- ☐ Paprika
3/4 mittel (89g)
- ☐ Rosenkohl
2 oz (57g)
- ☐ Karotten
4 1/4 mittel (259g)
- ☐ Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1/2 Tasse (68g)
- ☐ Kartoffeln
7 oz (197g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 EL (23g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Sesamsamen
1 EL (9g)
- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
17 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Trauben
2 Tasse (184g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Äpfel
2 1/3 mittel (Durchm. 3") (420g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ Chilipulver
2 Prise (1g)

Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)
- ☐ Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
- ☐ vegane Wurst
1/2 Würstchen (50g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose
1 Paprika(s) (28g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kidneybohnen
1/8 Dose (56g)
- ☐ extra fester Tofu
21 3/4 oz (616g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Tasse (131g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1/2 EL (3g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Trauben

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 Tasse (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

2 Tasse (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

84 kcal ● 13g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Kakaopulver
4 Prise (1g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse (mL)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (30g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

2 oz (57g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

4 EL, gehackt (23g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

extra fester Tofu

1/2 Block (162g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
 3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
 4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
 5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
 6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
 7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
 8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
 9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Ketchup

1 EL (17g)

Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

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 Gewürzcurken hinzufügen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

162 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schalotten, fein gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

Paprika, sehr fein gehackt

1/4 mittel (30g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

4 EL (34g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

4 EL (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schalotten, fein gehackt

1/2 Nelke(n) (28g)

Paprika, sehr fein gehackt

1/2 mittel (60g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1/2 Tasse (68g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1/2 Tasse (131g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2/3 Prise (1g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1/2 EL (9g)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1 EL (17g)

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Belizischer Reis & Bohnen

181 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Rote Paprika, gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (7g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (7g)

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe(n) (1g)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

1 1/2 EL (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

1/8 Dose (56g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse



Fruchtsaft

5 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Fleischbällchen-Sub

1/2 Sub(s) - 234 kcal ● 14g Protein ● 6g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

Pasta-Sauce

2 EL (33g)

Nährhefe

4 Prise (1g)

Sub-Brötchen

1/2 Brötchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hausgemachtes Kartoffelpüree (milchfrei)

58 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandelmilch, ungesüßt

2 TL (mL)

Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

4 TL (mL)

Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

1/3 lbs (151g)

1. Die Kartoffelstücke in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf simmer reduzieren und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15–20 Minuten.
3. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
4. Mandelmilch hinzufügen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, einer Gabel oder einem elektrischen Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Gebackener Tofu

8 Unze(s) - 226 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

extra fester Tofu

1 lbs (454g)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Sojasauce

1/2 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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffeln mit Chipotle-Tempeh

1/2 Süßkartoffel(n) - 301 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel, gehackt

1/8 groß (≈8,3 cm Ø) (28g)

Süßkartoffeln, längs halbiert

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose, gehackt

1/2 Paprika(s) (14g)

Schalotten, dünn geschnitten

1/4 Nelke(n) (14g)

Tempeh, zerbröselt

2 oz (57g)

Chilipulver

1 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel, gehackt

1/4 groß (≈8,3 cm Ø) (56g)

Süßkartoffeln, längs halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce, aus der Dose, gehackt

1 Paprika(s) (28g)

Schalotten, dünn geschnitten

1/2 Nelke(n) (28g)

Tempeh, zerbröselt

4 oz (113g)

Chilipulver

2 Prise (1g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und nur mit der Hälfte des Öls, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen und 30–40 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind.
3. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. Schalotten, zerbröselten Tempeh, Chipotle-Chilis, so viel Adobosauce wie gewünscht und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis Schalotten und Tempeh goldbraun sind, etwa 8–10 Minuten. Abdecken und warm halten.
4. Wenn die Süßkartoffeln fast fertig sind, den Apfel klein schneiden und in einer kleinen Schüssel mit Limettensaft vermengen.
5. Die Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf eine Servierplatte legen. Mit Chipotle-Tempeh und etwas Apfelsalat bestreuen. Servieren.

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.
-