Meal Plan - 1600 Kalorien vegan eiweißreich 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

1570 kcal 152g Protein (39%) 31g Fett (18%) 127g Kohlenhydrate (32%) 42g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

190 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 191 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett

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

Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen

520 kcal, 26g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
519 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2

1547 kcal 146g Protein (38%) 38g Fett (22%) 135g Kohlenhydrate (35%) 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett

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

Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Mittagessen

360 kcal, 10g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Abendessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal

Chik'n-Nuggets
4 Nuggets- 221 kcal

Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3

1606 kcal 148g Protein (37%) 42g Fett (23%) 138g Kohlenhydrate (34%) 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett

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

Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Mittagessen

420 kcal, 12g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Gegrillter „Käse" mit Pilzen
302 kcal

Abendessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett

Gurkenscheiben
1/2 Gurke- 30 kcal

Chik'n-Nuggets
4 Nuggets- 221 kcal

Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4

1591 kcal 157g Protein (40%) 47g Fett (26%) 115g Kohlenhydrate (29%) 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

240 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Proteinishake (Mandelmilch)
210 kcal

Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Mittagessen

365 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse
1 Sandwich(es)- 352 kcal

Abendessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Knusprige chik'n-Tender
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Erdbeeren
1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5 1551 kcal 150g Protein (39%) 58g Fett (34%) 87g Kohlenhydrate (22%) 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück
240 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Proteinishake (Mandelmilch)
210 kcal

Mittagessen
365 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett

Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse
1 Sandwich(es)- 352 kcal

Snacks
220 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Abendessen
340 kcal, 16g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
85 kcal

Proteinergänzung(en)
380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 6 1617 kcal 157g Protein (39%) 44g Fett (24%) 123g Kohlenhydrate (30%) 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück
255 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Mittagessen
450 kcal, 37g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
451 kcal

Snacks
140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Grünkohl-Chips
138 kcal

Abendessen
395 kcal, 23g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)
380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 7

1617 kcal 157g Protein (39%) 44g Fett (24%) 123g Kohlenhydrate (30%) 27g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett

Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett

Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

450 kcal, 37g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
451 kcal

Abendessen

395 kcal, 23g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Einkaufsliste

Andere

- [ ] Proteinpulver, Schokolade
  3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- [ ] Sojamilch, ungesüßt
  4 1/2 Tasse(n) (mL)
- [ ] vegane 'Chik'n' Nuggets
  8 Nuggets (172g)
- [ ] Veganer Käse, Scheiben
  1 Scheibe(n) (20g)
- [ ] Vegetarische Chik'n-Tender
  5 1/3 Stücke (136g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  1/2 Packung (≈155 g) (82g)
- [ ] Veganer Käse, gerieben
  1 Tasse (112g)
- [ ] Nährhefe
  1/2 Tasse (30g)
- [ ] Teriyaki-Soße
  1/4 Tasse (mL)

Süßwaren

- [ ] Kakaopulver
  1 EL (5g)
- [ ] Gelee
  1 EL (21g)

Getränke

- [ ] Mandelmilch, ungesüßt
  1/4 Gallone (mL)
- [ ] Wasser
  31 Tasse(n) (mL)
- [ ] Proteinpulver
  26 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (822g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Geröstete Cashews
  6 EL (51g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Knoblauch
  5/6 Zehe(n) (3g)
- [ ] Zwiebel
  3/8 klein (29g)
- [ ] Süßkartoffeln
  3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (88g)
- [ ] Tomatenmark
  2 1/2 TL (13g)

Fette und Öle

- [ ] Öl
  1 oz (mL)
- [ ] Kochspray
  1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- [ ] Olivenöl
  2 EL (mL)
- [ ] Salatdressing
  1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Zitronensaft
  1 1/4 TL (mL)
- [ ] Banane
  2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- [ ] Fruchtsaft
  10 2/3 fl oz (mL)
- [ ] Erdbeeren
  1 1/2 Tasse, ganz (216g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Gemahlener Kreuzkümmel
  5 Prise (1g)
- [ ] Thymian, getrocknet
  1 TL, gemahlen (1g)
- [ ] Rosmarin, getrocknet
  4 Prise (1g)
- [ ] Salz
  2 TL (11g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] schwarze Bohnen
  5/6 Dose(n) (366g)
- [ ] Erdnussbutter
  1/3 Tasse (88g)
- [ ] fester Tofu
  6 oz (170g)

Frühstückscerealien

- [ ] Instant-Haferflocken mit Geschmack
  3 Päckchen (129g)

Backwaren

- [ ] Brot
  9 oz (256g)

- [ ] Kale-Blätter
  1/2 lbs (252g)
- [ ] Gurke
  2 Gurke (ca. 21 cm) (552g)
- [ ] Ketchup
  3 1/3 EL (57g)
- [ ] Pilze
  1/4 lbs (120g)
- [ ] Tomaten
  6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (755g)
- [ ] Sellerie, roh
  4 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (187g)
- [ ] Blumenkohl
  2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- [ ] gemischtes Tiefkühlgemüse
  2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)

Snacks

- [ ] großer Müsliriegel
  2 Riegel (74g)
- [ ] Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
  2 Kuchen (18g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Barbecue-Soße
  1/2 Tasse (143g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Seitan
  1/2 lbs (227g)
- [ ] Langkorn-Weißreis
  1/3 Tasse (62g)

Recipes

Frühstück 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal 27g Protein 5g Fett 3g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Kakaopulver
1 EL (5g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal 1g Protein 0g Fett 4g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Proteinishake (Mandelmilch)

210 kcal 28g Protein 8g Fett 5g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3

An Tag 6 und Tag 7 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.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal 8g Protein 17g Fett 12g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 191 kcal 6g Protein 5g Fett 28g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(s)

Gelee
1 EL (21g)
Brot
1 Scheibe (32g)
Erdnussbutter
1/2 EL (8g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Mittagessen 2

An Tag 2 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal 1g Protein 0g Fett 24g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal 8g Protein 10g Fett 27g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Brot
1 Scheibe (32g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

Mittagessen 3

An Tag 3 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal 1g Protein 0g Fett 24g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter „Käse" mit Pilzen

302 kcal 10g Protein 14g Fett 30g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Veganer Käse, Scheiben
1 Scheibe(n) (20g)
Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Mittagessen 4

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal 1g Protein 0g Fett 3g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse

1 Sandwich(es) - 352 kcal 12g Protein 14g Fett 37g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Veganer Käse, gerieben
1/2 Tasse (56g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Pilze
1 1/2 oz (43g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Veganer Käse, gerieben
1 Tasse (112g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Pilze
3 oz (85g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des veganen Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Mittagessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal 37g Protein 8g Fett 52g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten
4 oz (113g)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)
Teriyaki-Soße
1 3/4 EL (mL)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten
1/2 lbs (227g)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
Teriyaki-Soße
1/4 Tasse (mL)
Öl
2 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\nÜber Reis servieren.

Snacks 1

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

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

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal 4g Protein 2g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2

An Tag 4 und Tag 5 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal 4g Protein 7g Fett 22g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal 4g Protein 2g Fett 1g Kohlenhydrate 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3

An Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

138 kcal 3g Protein 10g Fett 7g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Salz
1/2 EL (8g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Abendessen 1

An Tag 1 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal 26g Protein 8g Fett 58g Kohlenhydrate 30g Ballaststoffe

Knoblauch, gewürfelt
5/6 Zehe(n) (3g)
Zwiebel, gehackt
3/8 klein (29g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (88g)
Tomatenmark
2 1/2 TL (13g)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Kale-Blätter
10 EL, gehackt (25g)
Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)
schwarze Bohnen, abgetropft
5/6 Dose(n) (366g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Abendessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Chik'n-Nuggets

4 Nuggets - 221 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
4 Nuggets (86g)
Ketchup
1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)
Ketchup
2 EL (34g)

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

Fruchtsaft

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

Translation missing: de.for_single_meal

Fruchtsaft
5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3

An Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal 22g Protein 12g Fett 27g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 5 1/3 Tender(s)

Ketchup
4 TL (23g)
Vegetarische Chik'n-Tender
5 1/3 Stücke (136g)

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

Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal 2g Protein 1g Fett 12g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Erdbeeren
1 1/2 Tasse, ganz (216g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4

An Tag 5 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal 13g Protein 21g Fett 4g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 6 oz

fester Tofu
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal 3g Protein 3g Fett 9g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Gurke, in Scheiben geschnitten
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Packung (≈155 g) (52g)
Sellerie, roh, gehackt
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)
Salatdressing
3 TL (mL)

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

Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal 7g Protein 5g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal 14g Protein 2g Fett 40g Kohlenhydrate 9g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Blumenkohl
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
Nährhefe
4 EL (15g)
Salz
2 Prise (2g)
Barbecue-Soße
4 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
Salz
4 Prise (3g)
Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal 2g Protein 0g Fett 6g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Translation missing: de.for_single_meal

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und 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.