

Meal Plan - 1700-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

1668 kcal ● 148g Protein (35%) ● 28g Fett (15%) ● 170g Kohlenhydrate (41%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)

1/2 Bagel(s)- 130 kcal

Mittagessen

560 kcal, 29g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Proteinriegel](#)

1 Riegel- 245 kcal



[Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich](#)

1/2 Sandwich(es)- 203 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 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

250 kcal, 16g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Linsennudeln](#)

252 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

1754 kcal ● 159g Protein (36%) ● 32g Fett (17%) ● 178g Kohlenhydrate (41%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 130 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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

560 kcal, 29g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 203 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal

Day 3

1635 kcal ● 153g Protein (38%) ● 44g Fett (24%) ● 137g Kohlenhydrate (34%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)

1/2 Bagel(s)- 130 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

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1/2 Dose- 124 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

340 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis](#)

338 kcal

Day 4 1728 kcal ● 164g Protein (38%) ● 73g Fett (38%) ● 83g Kohlenhydrate (19%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade](#)

1/2 Bagel(s)- 173 kcal



[Sojamilch](#)

2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)

188 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

445 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

1/2 Dose- 124 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

465 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)

4 Spieße- 466 kcal

Day 5 1702 kcal ● 158g Protein (37%) ● 73g Fett (39%) ● 81g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade
1/2 Bagel(s)- 173 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

415 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Champignoncremesuppe
301 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

465 kcal, 38g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal

Day 6 1693 kcal ● 149g Protein (35%) ● 66g Fett (35%) ● 94g Kohlenhydrate (22%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Erdbeeren
3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch
1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

415 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Champignoncremesuppe
301 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

400 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Cajun-Tofu
314 kcal



Linsen
87 kcal

Day
7

1749 kcal ● 158g Protein (36%) ● 59g Fett (30%) ● 109g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

305 kcal, 8g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n)- 195 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

470 kcal, 28g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

400 kcal, 28g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Cajun-Tofu

314 kcal



Linsen

87 kcal

Andere

- ☐ Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
2 1/4 EL (34g)
- ☐ Linsenpasta
2 oz (57g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 EL (23g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
- ☐ Sesamöl
4 TL (mL)
- ☐ Nährhefe
1 TL (1g)

Backwaren

- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (209g)
- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Getränke

- ☐ Wasser
27 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
- ☐ Senf
1 EL (15g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 EL (7g)
- ☐ Salz
1/4 EL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ Cajun-Gewürz
2 TL (5g)

Fette und Öle

- ☐ Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen
3 mittel (534g)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)
- ☐ Erdbeeren
7 1/2 Tasse, ganz (1080g)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
1 EL (21g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
5 oz (142g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
- ☐ fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ Hummus
5 EL (75g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gewürzgurken
1 Stangen (35g)
 - ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
 - ☐ Frischer Ingwer
1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)
 - ☐ Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
 - ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe (5g)
 - ☐ Zwiebel
3/4 klein (53g)
 - ☐ Pilze
2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)
 - ☐ Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
 - ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
-

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 130 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Milchfreier Frischkäse
3/4 EL (11g)
Bagel

1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse
2 1/4 EL (34g)

Bagel
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mittel getoasteter Bagel mit Marmelade

1/2 Bagel(s) - 173 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1/2 EL (11g)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

1 EL (21g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeeren

3 3/4 Tasse(n) - 195 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren

3 3/4 Tasse, ganz (540g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren

7 1/2 Tasse, ganz (1080g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegan zerdrücktes Kichererbsen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 203 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgspült**

2 1/2 oz (71g)

Gewürzgurken, gewürfelt

1/2 Stangen (18g)

Kurkuma, gemahlen

1/2 Prise (0g)

Coleslaw-Mischung

2 EL (11g)

Senf

1/2 EL (8g)

Vegane Mayonnaise

1 EL (15g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgspült**

5 oz (142g)

Gewürzgurken, gewürfelt

1 Stangen (35g)

Kurkuma, gemahlen

1 Prise (0g)

Coleslaw-Mischung

4 EL (23g)

Senf

1 EL (15g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Gib die Kichererbsen in eine Schüssel und zerdrücke sie mit einem Kartoffelstampfer oder der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Mische Essiggurken, Mayo, Senf, Kurkuma und Salz/Pfeffer nach Geschmack dazu.
3. Verteile die Mischung auf Brot und belege mit Krautsalat. Servieren.
4. Hinweis zu Resten: Bewahre übrig gebliebene Kichererbsenmischung luftdicht im Kühlschrank auf. Sandwich erst bei Bedarf zusammensetzen.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1/2 Dose - 124 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1/2 Dose (≈540 g) (263g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

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 5 und Tag 6 essen

Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Zwiebel, gewürfelt

3/8 klein (26g)

Pilze, gewürfelt

1 Tasse, Stücke oder Scheiben (79g)

Blumenkohl

1 1/2 Tasse, gehackt (161g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

1/2 EL (4g)

Salz

3 Prise (2g)

Öl

1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 klein (53g)

Pilze, gewürfelt

2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)

Blumenkohl

3 Tasse, gehackt (321g)

Mandelmilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

1 EL (7g)

Salz

1/4 EL (5g)

Öl

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (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.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

Birnen

1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

Pistazien

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
5 EL (75g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Linsenpasta
2 oz (57g)
Pasta-Sauce
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)

Teriyaki-Soße

4 TL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)

Teriyaki-Soße

2 2/3 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße - 466 kcal ● 38g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Spieß(e)

4 Spieß(e) (4g)

vegane Chik'n-Streifen

1/3 lbs (151g)

Sesamöl

2 TL (mL)

Limettensaft

3 TL (mL)

Erdnussbutter

4 TL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)

Spieß(e)

8 Spieß(e) (8g)

vegane Chik'n-Streifen

2/3 lbs (302g)

Sesamöl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 2/3 EL (43g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/4 lbs (567g)

Öl

4 TL (mL)

Cajun-Gewürz

2 TL (5g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

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.

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.
-