

Meal Plan - 1100-Kalorien veganer Low-Carb-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

1064 kcal ● 101g Protein (38%) ● 39g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Avocado](#)

176 kcal

Abendessen

335 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Vegane Crumbles](#)

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



[Linsen](#)

87 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)

1/2 Tasse- 28 kcal

Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

2 oz- 148 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

102 kcal



[Pfirsich](#)

1 Pfirsich- 66 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

1064 kcal ● 101g Protein (38%) ● 39g Fett (33%) ● 48g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

315 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Abendessen

335 kcal, 34g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Linsen

87 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

1095 kcal ● 113g Protein (41%) ● 41g Fett (34%) ● 50g Kohlenhydrate (18%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei

104 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen- 38 kcal

Mittagessen

375 kcal, 33g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Knoblauch-Collard Greens

106 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Tomaten

3 Tomate(n)- 179 kcal



Einfacher Seitan

3 oz- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1114 kcal ● 100g Protein (36%) ● 40g Fett (33%) ● 66g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
104 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal

Abendessen

360 kcal, 25g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Tomaten
3 Tomate(n)- 179 kcal



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal

Mittagessen

395 kcal, 19g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sonnenblumenkerne
120 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1106 kcal ● 95g Protein (34%) ● 52g Fett (42%) ● 49g Kohlenhydrate (18%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

140 kcal, 7g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
104 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
1 Würstchen- 38 kcal

Abendessen

330 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Limabohnen
77 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
338 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1168 kcal ● 97g Protein (33%) ● 61g Fett (47%) ● 44g Kohlenhydrate (15%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

330 kcal, 20g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Limabohnen
77 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
7 oz- 252 kcal

Mittagessen

415 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
338 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1081 kcal ● 90g Protein (33%) ● 42g Fett (35%) ● 67g Kohlenhydrate (25%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 10g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Abendessen

345 kcal, 19g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
171 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal

Mittagessen

315 kcal, 13g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Chik'n-Nuggets
4 Nuggets- 221 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 TL (3g)
- ☐ Vanilleextrakt
1/2 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
5 oz (144g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (750g)
- ☐ Knoblauch
4 Zehe(n) (12g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
3 Würste (68g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
4 Nuggets (86g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (276g)
- ☐ Blaubeeren
1 1/2 Tasse (204g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (80g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
1/2 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse(n) (61g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

☐ grüne Paprika
1/2 EL, gehackt (5g)

☐ Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)

☐ Ketchup
1 EL (17g)

☐ Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)

Snacks

☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

104 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/2 TL (mL)

Vanilleextrakt

1/2 TL (mL)

Blaubeeren

2 EL (19g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/4 Tasse(n) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Vanilleextrakt

1/2 EL (mL)

Blaubeeren

6 EL (56g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse(n) (61g)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen - 38 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

1 Würste (23g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

3 Würste (68g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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)

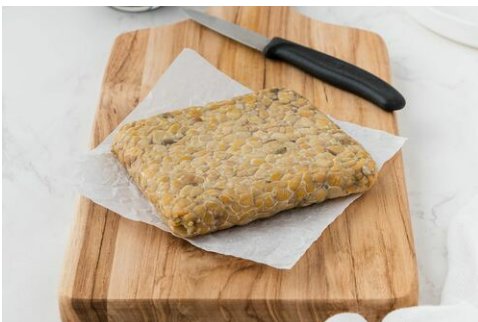
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Tempeh
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Knoblauch-Collard Greens

106 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/3 lbs (151g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2/3 oz (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
 2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
 3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1/2 lbs (227g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

338 kcal ● 16g Protein ● 28g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 1/2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(s)

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Chik'n-Nuggets

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



Ergibt 4 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

4 Nuggets (86g)

Ketchup

1 EL (17g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

3 Tasse (300g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen

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.

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1 EL (mL)
Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)
Öl
2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
Seitan
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Seitan
6 oz (170g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Limabohnen

77 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/2 Packung (≈285 g) (142g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Zitronenpfeffer-Tofu

7 oz - 252 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1/2 lbs (198g)
Zitronenpfeffer
2 Prise (1g)
Öl
1/2 EL (mL)
Maisstärke
1 EL (8g)
Zitrone, abgerieben
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
14 oz (397g)
Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
Öl
1 EL (mL)
Maisstärke
2 EL (16g)
Zitrone, abgerieben
1 klein (58g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

171 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart
2 oz (57g)
Knoblauch, fein gehackt
5/8 Zehe(n) (2g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Wasser
1/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
1/2 EL, gehackt (5g)
Zwiebel
1 EL, gehackt (10g)
Olivenöl
1/2 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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst
3/8 klein (22g)
Avocados, gehackt
3/8 Avocado(s) (75g)
Kale-Blätter, gehackt
3/8 Bund (64g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
14 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-