

Meal Plan - 1200-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 1242 kcal ● 91g Protein (29%) ● 61g Fett (44%) ● 52g Kohlenhydrate (17%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
3 Kirschtomaten- 11 kcal

Abendessen

420 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Geröstete Kohlsteaks mit Dressing
214 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Mittagessen

420 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Linsen
87 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
332 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1250 kcal ● 93g Protein (30%) ● 62g Fett (45%) ● 40g Kohlenhydrate (13%) ● 40g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
3 Kirschtomaten- 11 kcal

Abendessen

375 kcal, 30g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Karotten
3 Karotte(s)- 158 kcal



Vegane Crumbles
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Mittagessen

470 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



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



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1183 kcal ● 95g Protein (32%) ● 61g Fett (46%) ● 45g Kohlenhydrate (15%) ● 20g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

185 kcal, 2g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado

176 kcal



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal

Abendessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz- 378 kcal

Mittagessen

355 kcal, 19g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh- 217 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1209 kcal ● 104g Protein (34%) ● 52g Fett (38%) ● 65g Kohlenhydrate (22%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Abendessen

425 kcal, 25g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz- 378 kcal

Mittagessen

360 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

1183 kcal ● 102g Protein (34%) ● 49g Fett (38%) ● 54g Kohlenhydrate (18%) ● 29g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

380 kcal, 21g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
98 kcal



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



[BBQ-Tempeh-Salat-Wrap](#)
2 Salat-Wrap(s)- 165 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
85 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

1163 kcal ● 95g Protein (33%) ● 58g Fett (45%) ● 49g Kohlenhydrate (17%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
90 kcal



[Super einfacher grüner Smoothie](#)
115 kcal

Mittagessen

360 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
189 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)
3 Tender(s)- 171 kcal

Abendessen

380 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
85 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1204 kcal ● 93g Protein (31%) ● 55g Fett (41%) ● 66g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 6g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne

90 kcal



Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal

Abendessen

420 kcal, 23g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Mittagessen

360 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal



Knusprige chik'n-Tender

3 Tender(s)- 171 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Himbeeren
20 Himbeeren (38g)
- ☐ Ananas, gefroren
1/2 Tasse, Stücke (83g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kohl
1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.) (179g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Zwiebel
1/3 groß (50g)
- ☐ Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
- ☐ Karotten
5 1/2 mittel (327g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (727g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (438g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Römersalat
3/8 Kopf (262g)
- ☐ Paprika
1/4 klein (19g)
- ☐ Ketchup
1 1/2 EL (26g)
- ☐ frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 1/4 g (4g)
- ☐ Salz
1 TL (7g)
- ☐ Chiliflocken
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 3/4 EL (61g)
- ☐ Linsen, roh
2 EL (24g)
- ☐ Sojasauce
3/4 oz (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3/4 Packung (≈340 g) (263g)
- ☐ Erdnussbutter
1 oz (32g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)
- ☐ Barbecue-Soße
1 EL (17g)

- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 Behälter (ca. 21 g) (5g)
- ☐ Nährhefe
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1/2 Tasse (45g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
6 Stücke (153g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe(n) (64g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

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

Kirschtomaten

3 Kirschtomaten - 11 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

10 Himbeeren (19g)

Leinsamen

1 Schuss (1g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

20 Himbeeren (38g)

Leinsamen

2 Schuss (2g)

Mandelbutter

2 EL (32g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ananas, gefroren
4 EL, Stücke (41g)
Kokosmilch (Dose)
3 EL (mL)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ananas, gefroren
1/2 Tasse, Stücke (83g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)

1. Kokosmilch und Spinat im Mixer zu einer völlig glatten Masse pürieren.
2. Gefrorene Ananasstücke hinzufügen und erneut mixen, bis die Mischung glatt ist.
3. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

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



Salz
1/4 Prise (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

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.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Sojasauce

3 TL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Karotten

1 1/3 groß (96g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe

**Avocados, geschält und entkernt**

3/4 Avocado(s) (151g)

Zucchini

3/4 groß (242g)

frischer Basilikum

3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)

Tomaten, halbiert

7 1/2 Kirschtomaten (128g)

Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Tempeh

Nährhefe

1/4 EL (1g)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Tempeh

2 oz (57g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)



1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Waffel(n)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

2 Salat-Wrap(s) - 165 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Salat-Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/4 klein (19g)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Tempeh, gewürfelt

2 oz (57g)

Barbecue-Soße

1 EL (17g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Öl

1/4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 6 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Knusprige chik'n-Tender

3 Tender(s) - 171 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
3/4 EL (13g)
Vegetarische Chik'n-Tender
3 Stücke (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1 1/2 EL (26g)
Vegetarische Chik'n-Tender
6 Stücke (153g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Kohlsteaks mit Dressing

214 kcal ● 3g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Kohl**

1/4 Kopf, klein (ca. 11 cm Durchm.)
(179g)

Öl

3/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Äußere Blattlagen des Kohls entfernen und den Strunk am Boden abschneiden.
3. Den Kohl mit dem Strunk nach unten auf ein Schneidebrett stellen und in etwa 1,25 cm (½ Zoll) dicke Scheiben schneiden.
4. Beide Seiten der Kohlsteaks mit Öl, Salz, Pfeffer und italienischen Gewürzen nach Geschmack würzen.
5. Steaks auf ein gefettetes Backblech legen (oder mit Folie/Backpapier auslegen).
6. Etwa 30 Minuten backen oder bis die Ränder knusprig und das Innere weich ist.
7. Mit Dressing servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Vegane Crumbles

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



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Zitronenpfeffer-Tofu

10 1/2 oz - 378 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
2/3 lbs (298g)
Zitronenpfeffer
3 Prise (1g)
Öl
3/4 EL (mL)
Maisstärke
1 1/2 EL (12g)
Zitrone, abgerieben
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)
Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Maisstärke
3 EL (24g)
Zitrone, abgerieben
1 1/2 klein (87g)

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 5 und Tag 6 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

85 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe(n) (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Tomaten
1/3 Pint, Kirschtomaten (99g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Salz
1/3 TL (2g)
Italienische Gewürzmischung
1 TL (4g)
Tomaten
2/3 Pint, Kirschtomaten (199g)
Olivenöl
1 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Zucchini
1 mittel (196g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zuccinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 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.
-