

Meal Plan - 40 g Protein veganer 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 1 934 kcal ● 61g Protein (26%) ● 40g Fett (38%) ● 66g Kohlenhydrate (28%) ● 17g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

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



Gebackener Tofu
5 1/3 Unze(s)- 151 kcal



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Abendessen

355 kcal, 22g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 Tender(s)- 286 kcal

Day 2 956 kcal ● 56g Protein (23%) ● 38g Fett (36%) ● 85g Kohlenhydrate (35%) ● 13g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

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



Gebackener Tofu
5 1/3 Unze(s)- 151 kcal



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Abendessen

375 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
295 kcal



Einfacher Grünkohlsalat
1 1/2 Tasse- 83 kcal

Day 3 972 kcal ● 42g Protein (17%) ● 36g Fett (34%) ● 101g Kohlenhydrate (42%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Sojamilch](#)

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Abendessen

375 kcal, 17g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)

295 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Mittagessen

375 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

257 kcal



[Walnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Day 4 1047 kcal ● 40g Protein (15%) ● 51g Fett (44%) ● 84g Kohlenhydrate (32%) ● 23g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Sojamilch](#)

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Abendessen

455 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

227 kcal



[Tofu Lo-Mein](#)

226 kcal

Mittagessen

375 kcal, 16g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

257 kcal



[Walnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Day 5 1047 kcal ● 63g Protein (24%) ● 30g Fett (26%) ● 118g Kohlenhydrate (45%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

220 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Sojamilch](#)

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Abendessen

475 kcal, 15g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Pasta mit Spinat & Hummus](#)

473 kcal

Mittagessen

355 kcal, 39g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Einfacher Seitan](#)

5 oz- 305 kcal



[Rote Rüben](#)

2 Rote Rüben- 48 kcal

Day 6 969 kcal ● 53g Protein (22%) ● 36g Fett (34%) ● 81g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Linsensuppe

271 kcal

Mittagessen

380 kcal, 26g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal



Linsen

116 kcal

Day 7 969 kcal ● 53g Protein (22%) ● 36g Fett (34%) ● 81g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

205 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch

2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

385 kcal, 16g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Linsensuppe

271 kcal

Mittagessen

380 kcal, 26g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

264 kcal



Linsen

116 kcal

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (357g)
- ☐ Frischer Ingwer
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Ketchup
1 1/4 EL (21g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
- ☐ Kale-Blätter
1/2 lbs (205g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (78g)
- ☐ frischer Spinat
3/4 Tasse(n) (24g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/4 Dose (101g)
- ☐ Paprika
1/2 mittel (60g)
- ☐ Rosenkohl
4 oz (113g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu
1 1/2 lbs (702g)
- ☐ Sojasauce
1/4 lbs (mL)
- ☐ fester Tofu
1/3 Packung (450 g) (151g)
- ☐ Hummus
1/4 lbs (122g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 2/3 oz (190g)
- ☐ Seitan
5 oz (142g)

Getränke

- ☐ Wasser
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 3/4 EL (mL)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 1/2 Tasse (225g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
1 Tasse (144g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Zitrone
1/2 klein (29g)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Basilikum, getrocknet
1 g (1g)
- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
2 Prise, Blätter (0g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 TL (6g)
- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)

- ☐ Öl
1/2 oz (mL)

Frühstückscerealien

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/6 Packung mit Gewürzbeutel (14g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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)

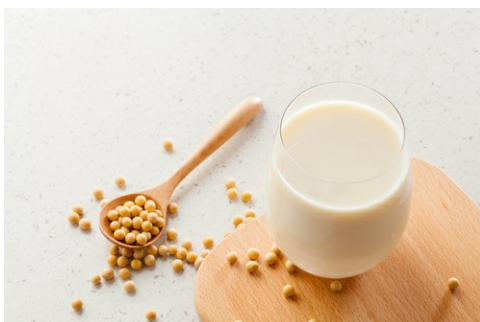
1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackener Tofu

5 1/3 Unze(s) - 151 kcal ● 15g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
extra fester Tofu
1/3 lbs (151g)
Sesamsamen
1 TL (3g)
Sojasauce
2 2/3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
extra fester Tofu
2/3 lbs (303g)
Sesamsamen
2 TL (6g)
Sojasauce
1/3 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.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält

1 1/2 Tasse (177g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

6 Rote Bete(n) (300g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz

Öl

1 1/4 TL (mL)

Seitan

5 oz (142g)

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.

Rote Rüben

2 Rote Rüben - 48 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)

2 Rote Bete(n) (100g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (60g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

4 oz (113g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Olivenöl

1 EL (mL)

extra fester Tofu

1 Block (324g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

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.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Brombeeren

1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

295 kcal ● 15g Protein ● 5g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Basilikum, getrocknet

1/3 TL, gemahlen (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

4 TL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/3 Zehe(n) (1g)

Gefrorener Brokkoli

1/6 Packung (47g)

fester Tofu

1/6 Packung (450 g) (76g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Basilikum, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 2/3 EL (mL)

Salz

1/6 Prise (0g)

Knoblauch

2/3 Zehe(n) (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/3 Packung (95g)

fester Tofu

1/3 Packung (450 g) (151g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Tofu Lo-Mein

226 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

1/6 Packung mit Gewürzbeutel (14g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 2/3 oz (76g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1/2 TL (mL)

extra fester Tofu

2 2/3 oz (76g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Tomaten, gehackt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Öl

2 TL (mL)

Hummus

1 2/3 oz (47g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

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.

Linsensuppe

271 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten

1/8 Tasse(n) (2g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Sellerie, roh, gehackt

1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (10g)

Karotten, gewürfelt

1/4 mittel (15g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/8 Dose (51g)

Basilikum, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Oregano (getrocknet)

1 Prise, Blätter (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten

1/8 Tasse(n) (4g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Karotten, gewürfelt

1/2 mittel (31g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1/4 Dose (101g)

Basilikum, getrocknet

2 Prise, Blätter (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Oregano (getrocknet)

2 Prise, Blätter (0g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.
Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.