

Meal Plan - 80 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 1 987 kcal ● 100g Protein (41%) ● 27g Fett (25%) ● 68g Kohlenhydrate (27%) ● 18g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Mais
92 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

260 kcal, 23g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen
87 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
2 Unze Seitan- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1000 kcal ● 93g Protein (37%) ● 38g Fett (35%) ● 49g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

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



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Mittagessen

385 kcal, 27g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Mais
92 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1069 kcal ● 82g Protein (31%) ● 35g Fett (29%) ● 90g Kohlenhydrate (34%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1/2 Bagel(s)- 95 kcal



Fruchtsaft
3/4 Tasse- 86 kcal

Abendessen

275 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
196 kcal

Mittagessen

395 kcal, 13g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Tomatensuppe
1 Dose- 211 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1020 kcal ● 97g Protein (38%) ● 29g Fett (26%) ● 80g Kohlenhydrate (31%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

180 kcal, 5g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1/2 Bagel(s)- 95 kcal



Fruchtsaft
3/4 Tasse- 86 kcal

Abendessen

300 kcal, 19g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gerösteter Blumenkohl
58 kcal



Linsen
87 kcal



Cajun-Tofu
157 kcal

Mittagessen

320 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Mais
92 kcal



Gebackener Tofu
8 Unze(s)- 226 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 950 kcal ● 81g Protein (34%) ● 36g Fett (34%) ● 61g Kohlenhydrate (26%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1/2 Bagel(s)- 145 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

210 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Tofu
4 oz- 171 kcal



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Mittagessen

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knoblauch-Collard Greens
80 kcal



Curry-Linsen
241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1/2 Bagel(s)- 145 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
221 kcal

Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 964 kcal ● 87g Protein (36%) ● 13g Fett (12%) ● 107g Kohlenhydrate (44%) ● 19g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

200 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1/2 Bagel(s)- 145 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Abendessen

250 kcal, 12g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
221 kcal

Mittagessen

295 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 Prise, Blätter (0g)
- ☐ Cajun-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
15 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
6 3/4 EL (80g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
13 oz (368g)
- ☐ extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
1 mittel (61g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)
- ☐ Knoblauch
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3/4 lbs (340g)
- ☐ Blumenkohl
2 1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (596g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/2 lbs (253g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2 oz (57g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 Dose (ca. 300 g) (298g)
- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Backwaren

- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (227g)
- ☐ Pita-Brot
1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ Sesamsamen
1/2 EL (5g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)

Andere

- ☐ Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
 - ☐ Veganes Ranch-Dressing
2 EL (mL)
 - ☐ Vegane Butter
1 1/4 EL (18g)
 - ☐ Currypaste
1 TL (5g)
 - ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter
1/4 EL (4g)
Bagel
1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter
1/2 EL (7g)
Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

Fruchtsaft

3/4 Tasse - 86 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
6 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1/2 Bagel(s) - 145 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter
1/4 EL (4g)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

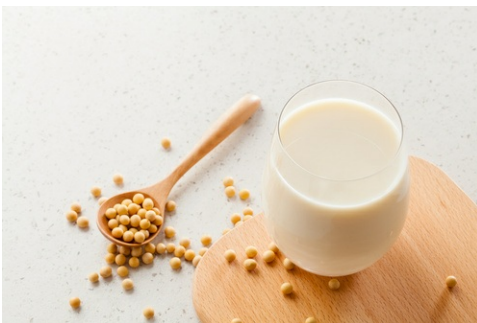
Für alle 3 Mahlzeiten:

Vegane Butter
3/4 EL (11g)
Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

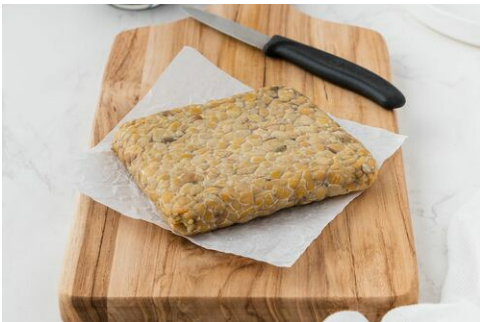
Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomatensuppe

1 Dose - 211 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 Dose (ca. 300 g) (298g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackener Tofu

8 Unze(s) - 226 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

extra fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Sojasauce

4 EL (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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knoblauch-Collard Greens

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



Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

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.

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Currypaste

1 TL (5g)

Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Abendessen 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, ab gespült

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.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Karotte(n)

Karotten

1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Teriyaki-Seitan-Wings

2 Unze Seitan - 149 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

1 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Seitan

2 oz (57g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

2 oz (57g)

Frank's RedHot Sauce

1 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gerösteter Blumenkohl

58 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

Thymian, getrocknet

1 Prise, Blätter (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die Blumenkohlroschen mit Öl vermengen. Mit Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Servieren.

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.

Cajun-Tofu

157 kcal ● 11g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Öl

1 TL (mL)

Cajun-Gewürz

4 Prise (1g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

fester Tofu

4 oz (113g)

Öl

2 TL (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.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

221 kcal ● 11g Protein ● 4g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Basilikum, getrocknet

2 Prise, gemahlen (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 EL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/4 Zehe(n) (1g)

Gefrorener Brokkoli

1/8 Packung (36g)

fester Tofu

1/8 Packung (450 g) (57g)

ungekochte trockene Pasta

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Basilikum, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

fester Tofu

1/4 Packung (450 g) (113g)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

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.

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.
-