

Meal Plan - 1500 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 1472 kcal ● 134g Protein (36%) ● 36g Fett (22%) ● 134g Kohlenhydrate (36%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

545 kcal, 26g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Brötchen

1 Brötchen- 77 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal

Abendessen

175 kcal, 12g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n)- 30 kcal

Day 2

1528 kcal ● 137g Protein (36%) ● 40g Fett (23%) ● 118g Kohlenhydrate (31%) ● 37g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

345 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



Rosmarin-geröstete Radieschen

2 1/4 Tasse(n)- 162 kcal

Abendessen

435 kcal, 16g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Zoodles mit Marinara

281 kcal

Day 3

1506 kcal ● 138g Protein (37%) ● 45g Fett (27%) ● 112g Kohlenhydrate (30%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

300 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



General Tso's Tofu

245 kcal



Rosmarin-geröstete Radieschen

3/4 Tasse(n)- 54 kcal

Abendessen

435 kcal, 16g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Zoodles mit Marinara

281 kcal

Day 4 1514 kcal ● 140g Protein (37%) ● 58g Fett (35%) ● 90g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

300 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



General Tso's Tofu

245 kcal



Rosmarin-geröstete Radieschen

3/4 Tasse(n)- 54 kcal

Abendessen

445 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal

Day 5 1508 kcal ● 160g Protein (42%) ● 52g Fett (31%) ● 85g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Abendessen

380 kcal, 22g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s)- 286 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Day 6 1520 kcal ● 148g Protein (39%) ● 55g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

Abendessen

390 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal

Day 7 1550 kcal ● 137g Protein (35%) ● 53g Fett (30%) ● 103g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



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



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal

Abendessen

390 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
2 1/2 Tasse (370g)
- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 1/2 TL (3g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (15g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
10 oz (287g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (672g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ Radieschen
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Zucchini
3 1/2 groß (1142g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 EL (12g)
- ☐ Blumenkohl
1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)
- ☐ Ketchup
1 1/4 EL (21g)
- ☐ Karotten
1 mittel (61g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Fette und Öle

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ fester Tofu
18 oz (510g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)
- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
5 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (140g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)
- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
26 Schöpfer (je ≈80 ml) (806g)
- ☐ Wasser
26 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
2 1/2 Tasse (650g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 EL (13g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Olivenöl
4 TL (mL)

☐ Öl
2 1/3 oz (mL)

☐ Salatdressing
6 1/2 EL (mL)

Andere

☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

☐ Currysauce
1/2 Tasse (142g)

☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)

☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)

☐ Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

Snacks

☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Frühstückscerealien

☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.
-

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Brötchen

Brötchen
1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

1. Guten Appetit.

Einfacher Grünkohlsalat

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



Ergibt 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

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

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

fester Tofu

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

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

1/8 Prise (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/4 Tasse (125g)

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

Rosmarin-geröstete Radieschen

2 1/4 Tasse(n) - 162 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Öl

3/4 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Radieschen, geviertelt

3/4 lbs (340g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Radieschen vierteln und auf ein Backblech legen.
3. Öl, Rosmarin und Salz nach Geschmack über die Radieschen geben und mit den Händen gut verteilen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
4. Ca. 35–40 Minuten backen, dabei einmal wenden.
5. Aus dem Ofen nehmen und optional mit Zitronensaft beträufeln.
6. Servieren!

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

General Tso's Tofu

245 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 EL (6g)
Zucker
1/2 EL (7g)
Apfelessig
1/2 EL (7g)
Maisstärke
1 EL (8g)
Öl
1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
2 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL (12g)
Zucker
1 EL (13g)
Apfelessig
1 EL (15g)
Maisstärke
2 EL (16g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
10 oz (284g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Rosmarin-geröstete Radieschen

3/4 Tasse(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1/4 TL (mL)
Radieschen, geviertelt
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Radieschen, geviertelt
1/2 lbs (227g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Radieschen vierteln und auf ein Backblech legen.
3. Öl, Rosmarin und Salz nach Geschmack über die Radieschen geben und mit den Händen gut verteilen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
4. Ca. 35–40 Minuten backen, dabei einmal wenden.
5. Aus dem Ofen nehmen und optional mit Zitronensaft beträufeln.
6. Servieren!

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 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.

Kichererbsen- & Grünkohluppe

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



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/4 EL (4g)

Kale-Blätter

2/3 Bund (113g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 EL (8g)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

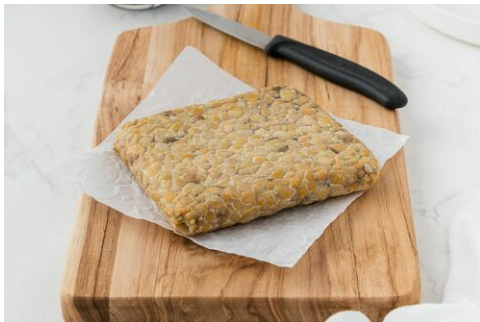
1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 2 oz

Tempeh

2 oz (57g)

Öl

1 TL (mL)

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.

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

Zoodles mit Marinara

281 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1 1/4 Tasse (325g)

Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

2 1/2 Tasse (650g)

Zucchini

5 mittel (980g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Zucchini

1/2 groß (162g)

Currysauce

1/2 Tasse (142g)

Blumenkohl, in Stücke geschnitten

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

fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft

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

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
 3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
 4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce darüber gießen und servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knusprige chik'n-Tender

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



Ergibt 5 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

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

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Kiwi

Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.