

# Meal Plan - 1600-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

1570 kcal ● 152g Protein (39%) ● 31g Fett (18%) ● 127g Kohlenhydrate (32%) ● 42g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



#### Double Chocolate Mandelmilch Proteinkühlgetränk

167 kcal

### Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



#### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



#### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinkühlgetränk

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

190 kcal, 6g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 191 kcal

### Abendessen

520 kcal, 26g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal

**Day 2** 1547 kcal ● 146g Protein (38%) ● 38g Fett (22%) ● 135g Kohlenhydrate (35%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

## Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### 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

360 kcal, 10g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 243 kcal



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Abendessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal



### Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



### Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal

**Day 3** 1606 kcal ● 148g Protein (37%) ● 42g Fett (23%) ● 138g Kohlenhydrate (34%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

## Snacks

205 kcal, 7g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### 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

420 kcal, 12g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Gegrillter "Käse" mit Pilzen

302 kcal



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Abendessen

325 kcal, 15g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal



### Chik'n-Nuggets

4 Nuggets- 221 kcal



### Gurkenscheiben

1/2 Gurke- 30 kcal

**Day 4** 1591 kcal ● 157g Protein (40%) ● 47g Fett (26%) ● 115g Kohlenhydrate (29%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

240 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

## Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

365 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse

1 Sandwich(es)- 352 kcal



### Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

## Abendessen

385 kcal, 23g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n)- 78 kcal



### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

**Day 5** 1551 kcal ● 150g Protein (39%) ● 58g Fett (34%) ● 87g Kohlenhydrate (22%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

240 kcal, 30g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

## Snacks

220 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



### Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

365 kcal, 13g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



### Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse

1 Sandwich(es)- 352 kcal



### Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal

## Abendessen

340 kcal, 16g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal



### Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

## Day 6 1617 kcal ● 157g Protein (39%) ● 44g Fett (24%) ● 123g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1 Waffel(n)- 240 kcal



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

### Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Grünkohl-Chips**  
138 kcal

### Mittagessen

450 kcal, 37g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
451 kcal

### Abendessen

395 kcal, 23g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
268 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day 7 1617 kcal ● 157g Protein (39%) ● 44g Fett (24%) ● 123g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1 Waffel(n)- 240 kcal



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal

### Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Grünkohl-Chips**  
138 kcal

### Mittagessen

450 kcal, 37g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
451 kcal

### Abendessen

395 kcal, 23g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
268 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Andere

- Sojamilch, ungesüßt**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**  
8 Nuggets (172g)
- Veganer Käse, Scheiben**  
1 Scheibe(n) (20g)
- Veganer Käse, gerieben**  
1 Tasse (112g)
- Gemischte Blattsalate**  
1/2 Packung (≈155 g) (82g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 1/3 Stücke (136g)
- Nährhefe**  
1/2 Tasse (30g)
- Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)

## Frühstückscerealien

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

## Getränke

- Wasser**  
31 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**  
1/4 Gallone (mL)
- Proteinpulver**  
26 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (822g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

## Süßwaren

- Kakaopulver**  
1 EL (5g)
- Gelee**  
1 EL (21g)

## Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)

## Fette und Öle

- Öl**  
1 oz (mL)
- Kochspray**  
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- Olivenöl**  
2 EL (mL)
- Salatdressing**  
1 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- schwarze Bohnen**  
5/6 Dose(n) (366g)
- Erdnussbutter**  
1/3 Tasse (88g)
- fester Tofu**  
6 oz (170g)

## Backwaren

- Brot**  
9 oz (256g)

## Snacks

- großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)
- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
2 Kuchen (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße**  
1/2 Tasse (143g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)
- Seitan**  
1/2 lbs (227g)

- Thymian, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)
- Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)
- Salz**  
2 TL (11g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**  
1 1/4 TL (mL)
- Banane**  
2 1/2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (295g)
- Fruchtsaft**  
10 2/3 fl oz (mL)
- Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, ganz (216g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter**  
1/2 lbs (252g)
  - Tomatenmark**  
2 1/2 TL (13g)
  - Süßkartoffeln**  
3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (88g)
  - Zwiebel**  
3/8 klein (29g)
  - Knoblauch**  
5/6 Zehe(n) (3g)
  - Ketchup**  
3 1/3 EL (57g)
  - Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (552g)
  - Pilze**  
1/4 lbs (120g)
  - Tomaten**  
6 mittel, ganz ( $\varnothing$   $\approx$ 6,0 cm) (755g)
  - Sellerie, roh**  
4 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (187g)
  - Blumenkohl**  
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
  - gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1 TL (2g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1 EL (5g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal ● 28g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen. \r\nServieren.

### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 191 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(s)

**Erdnussbutter**  
1/2 EL (8g)  
**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Gelee**  
1 EL (21g)



1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Kochspray**

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Banane(n)

**Banane**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

302 kcal ● 10g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

#### Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

#### Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse

1 Sandwich(es) - 352 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rosmarin, getrocknet**  
2 Prise (0g)  
**Pilze**  
1 1/2 oz (43g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Veganer Käse, gerieben**  
1/2 Tasse (56g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rosmarin, getrocknet**  
4 Prise (1g)  
**Pilze**  
3 oz (85g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Veganer Käse, gerieben**  
1 Tasse (112g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des veganen Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

### Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal ● 37g Protein ● 8g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 3/4 EL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\nÜber Reis servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 1/2 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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
3 Päckchen (129g)  
**Wasser**  
2 1/4 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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**großer Müsliriegel**  
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**  
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 Blätterträufeln (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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
10 EL, gehackt (25g)  
**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
2 1/2 TL (13g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
5/6 Dose(n) (366g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (88g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 klein (29g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
5/6 Zehe(n) (3g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Chik'n-Nuggets

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
1 EL (17g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
4 Nuggets (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
2 EL (34g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
8 Nuggets (172g)

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

## Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gurke**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Erdbeeren

1 1/2 Tasse(n) - 78 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, ganz (216g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 1/3 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**

5 1/3 Stücke (136g)

**Ketchup**

4 TL (23g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Salatdressing**

3 TL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Öl**

1 EL (mL)

**fester Tofu**

6 oz (170g)

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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### BBQ Blumenkohl-Wings

268 kcal ● 14g Protein ● 2g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**

4 EL (72g)

**Salz**

2 Prise (2g)

**Nährhefe**

4 EL (15g)

**Blumenkohl**

1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**

1/2 Tasse (143g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Nährhefe**

1/2 Tasse (30g)

**Blumenkohl**

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

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.

### Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

2 Tasse(n) (mL)

- 
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## 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.