

Meal Plan - 1800-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 1830 kcal ● 163g Protein (36%) ● 57g Fett (28%) ● 132g Kohlenhydrate (29%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelmus
57 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

455 kcal, 19g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Chili con 'Carne'
218 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsen
231 kcal



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Day 2 1813 kcal ● 163g Protein (36%) ● 65g Fett (32%) ● 110g Kohlenhydrate (24%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelmus
57 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

455 kcal, 19g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Chili con 'Carne'
218 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

470 kcal, 36g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Linsen
174 kcal

Day 3 1800 kcal ● 190g Protein (42%) ● 68g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Wassermelone
4 oz- 41 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

435 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1 1/3 Tasse(n)- 143 kcal

Abendessen

455 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebackener Tofu
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Day 4 1800 kcal ● 190g Protein (42%) ● 68g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Wassermelone

4 oz- 41 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

435 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 1/3 Tasse(n)- 143 kcal

Abendessen

455 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s)- 302 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day 5 1795 kcal ● 166g Protein (37%) ● 60g Fett (30%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit

1/2 Grapefruit- 59 kcal



Paprikastreifen und Hummus

128 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

405 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Abendessen

510 kcal, 28g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Chik'n-Nuggets

9 Nuggets- 496 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Day 6 1795 kcal ● 166g Protein (37%) ● 60g Fett (30%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Paprikastreifen und Hummus
128 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

405 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Abendessen

510 kcal, 28g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Chik'n-Nuggets
9 Nuggets- 496 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Day 7 1784 kcal ● 174g Protein (39%) ● 57g Fett (29%) ● 110g Kohlenhydrate (25%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal



Paprikastreifen und Hummus
128 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal

Abendessen

480 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
86 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
393 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ~80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
31 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Wassermelone
8 oz (227g)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)
- ☐ Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Sesamsamen
4 TL (12g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
- ☐ Chilipulver
2 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (136g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Packung (~340 g) (485g)
- ☐ Kidneybohnen
1/4 Dose (112g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (~6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe(n) (2g)
- ☐ Paprika
3 1/2 mittel (417g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ Brokkoli
2 2/3 Tasse, gehackt (243g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Karotten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 Rote Bete(n) (50g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Getreide und Teigwaren

☐ **Hummus**
3/4 Tasse (183g)

☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
1/4 Tasse (53g)

Andere

☐ **Veggie-Burger-Patty**
2 Patty (142g)

☐ **Gemischte Blattsalate**
21 1/2 Tasse (645g)

☐ **Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**
24 Crips (56g)

☐ **Nährhefe**
4 TL (5g)

☐ **Sojamilchjoghurt**
2 Behälter (301g)

☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
18 Nuggets (387g)

☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
10 2/3 Stücke (272g)

☐ **vegane Chik'n-Streifen**
1/4 lbs (106g)

☐ **Veganes Ranch-Dressing**
2 EL (mL)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.
-

Kleiner Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Chili con 'Carne'

218 kcal ● 15g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Linsen, roh
1 EL (12g)
vegetarische Burgerkrümel
1/8 Packung (≈340 g) (43g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
Chilipulver
1 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/8 Dose (ca. 410 g) (51g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe(n) (1g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/8 Dose (56g)
Paprika, gehackt
1/4 mittel (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Linsen, roh
2 EL (24g)
vegetarische Burgerkrümel
1/4 Packung (≈340 g) (85g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Chilipulver
2 Prise (1g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Zwiebel, gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/4 Dose (112g)
Paprika, gehackt
1/2 mittel (60g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.
Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.
Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.
Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
Salatdressing
2/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

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

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 1/3 Tasse(n) - 143 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)
Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
2 2/3 Tasse, gehackt (243g)
Öl
4 TL (mL)
Nährhefe
4 TL (5g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Knusprige chik'n-Tender

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

5 1/3 Stücke (136g)

Ketchup

4 TL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2
An Tag 3 und Tag 4 essen

Wassermelone
4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:
Wassermelone
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Wassermelone
8 oz (227g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

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



Für eine einzelne Mahlzeit:
Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
 2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)
-

Paprikastreifen und Hummus

128 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

4 EL (61g)

Paprika

3/4 mittel (89g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus

3/4 Tasse (183g)

Paprika

2 1/4 mittel (268g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
 2. Mit Hummus zum Dippen servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

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.

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 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.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s) - 302 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1/3 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 TL (6g)
extra fester Tofu
2/3 lbs (302g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
2/3 Tasse (mL)
Sesamsamen
4 TL (12g)
extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

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.

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Nuggets

9 Nuggets - 496 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
2 1/4 EL (38g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
9 Nuggets (194g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (77g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
18 Nuggets (387g)

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

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.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
1 Rote Bete(n) (50g)

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

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)
Veganes Ranch-Dressing
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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
Wasser
28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-