

Meal Plan - 1900 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 1950 kcal ● 169g Protein (35%) ● 64g Fett (29%) ● 141g Kohlenhydrate (29%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Pistazien

188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

515 kcal, 29g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Knusprige chik'n-Tender

7 Tender(s)- 400 kcal

Abendessen

580 kcal, 32g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal

Day 2 1926 kcal ● 177g Protein (37%) ● 65g Fett (31%) ● 125g Kohlenhydrate (26%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

220 kcal, 8g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeeren

1/2 Tasse(n)- 35 kcal



Pistazien

188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

555 kcal, 35g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal

Abendessen

520 kcal, 34g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal

Day 3 1920 kcal ● 174g Protein (36%) ● 53g Fett (25%) ● 154g Kohlenhydrate (32%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

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



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

215 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Brezeln

110 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

555 kcal, 35g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s)- 468 kcal

Abendessen

520 kcal, 34g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal

Day 4 1913 kcal ● 171g Protein (36%) ● 63g Fett (30%) ● 124g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

275 kcal, 6g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Snacks

215 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Brezeln

110 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

450 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

530 kcal, 37g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal

Day 5 1911 kcal ● 167g Protein (35%) ● 44g Fett (21%) ● 170g Kohlenhydrate (36%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

275 kcal, 6g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse- 138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Abendessen

460 kcal, 28g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

Day 6

1898 kcal ● 172g Protein (36%) ● 54g Fett (26%) ● 135g Kohlenhydrate (28%) ● 46g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

280 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen-Rührei
280 kcal

Mittagessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
442 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal

Abendessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
332 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 7

1893 kcal ● 179g Protein (38%) ● 65g Fett (31%) ● 107g Kohlenhydrate (23%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

280 kcal, 12g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kichererbsen-Rührei
280 kcal

Mittagessen

520 kcal, 36g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Panierte Seitan-Nuggets
453 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse- 138 kcal

Abendessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
332 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
1 3/4 Gallon (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (661g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (92g)
- ☐ Karotten
3 1/2 mittel (207g)
- ☐ Römersalat
1/2 Herzen (250g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
- ☐ Knoblauch
2 1/3 Zehe(n) (7g)
- ☐ Zwiebel
2/3 groß (100g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 fl oz (mL)
- ☐ Birnen
3 mittel (534g)
- ☐ Brombeeren
1 Tasse (144g)
- ☐ Himbeeren
4 Tasse (492g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
7 Stücke (179g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ Nährhefe
1/4 oz (7g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 2/3 Tasse (200g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
1/3 Tasse (57g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
- ☐ Seitan
4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Sojasauce**
2 oz (mL)
- ☐ **fester Tofu**
1/2 Packung (450 g) (227g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
1/2 lbs (227g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
2 1/4 oz (mL)
- ☐ **Salatdressing**
6 3/4 EL (mL)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **würzige Reis-Mischung**
1 1/6 Beutel (≈160 g) (184g)

- ☐ **Salz**
1/4 Prise (0g)
- ☐ **Basilikum, getrocknet**
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/4 EL (2g)
- ☐ **Kurkuma, gemahlen**
4 Prise (2g)
- ☐ **Chiliflocken**
1/3 TL (1g)
- ☐ **Knoblauchpulver**
4 Prise (2g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ **gemahlener Koriander**
2 Prise (0g)

Backwaren

- ☐ **Semmelbrösel**
2 3/4 EL (18g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen-Rührei

280 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Kurkuma, Kreuzkümmel und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und etwa 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Einen Schuss Wasser, die Nährhefe und das Blattgemüse hinzufügen und kochen, bis das Grün zusammengefallen ist, 1–2 Minuten. Servieren!

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Birne(n)

Birnen
1 mittel (178g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

7 Tender(s) - 400 kcal ● 28g Protein ● 16g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 7 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

7 Stücke (179g)

Ketchup

1 3/4 EL (30g)

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

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 Sub(s) - 468 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sojamilch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 Nuggets

Ketchup
5 TL (28g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

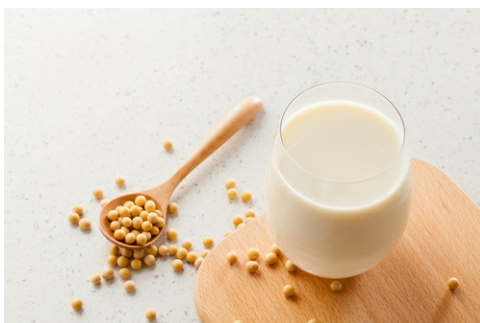
Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
fester Tofu
1/2 Packung (450 g) (227g)
Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1 TL, 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.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Panierte Seitan-Nuggets

453 kcal ● 35g Protein ● 18g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Öl

1 EL (mL)

Sojasauce

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

gemahlener Koriander

2 Prise (0g)

Semmelbrösel

2 2/3 EL (18g)

Ketchup

2 EL (34g)

Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen

4 oz (113g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.\r\nSeitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.\r\nÖl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.\r\nMit Ketchup servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brombeeren

1/2 Tasse(n) - 35 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1/2 Tasse (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
1 Tasse (144g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

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.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Geröstete Kichererbsen

1/4 Tasse - 138 kcal ● 5g Protein ● 6g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen
4 EL (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen
3/4 Tasse (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung

1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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.

Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung

1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

2/3 Beutel (≈160 g) (105g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Tempeh

Tempeh

4 oz (113g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
 2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
 3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
 4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
 5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
 6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

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.

Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse gekochter Quinoa

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Quinoa, ungekocht

1/3 Tasse (57g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 1/3 groß (96g)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Sojasauce

3 TL (mL)

Wasser

2 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Öl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 2/3 groß (192g)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Wasser

4 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

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.