

# Meal Plan - 2000-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** 1951 kcal ● 197g Protein (40%) ● 67g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado & vegane Wurst auf Toast](#)

1 Toast- 302 kcal

## Mittagessen

530 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

6 oz- 443 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

## Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Rosinen](#)

1/4 Tasse- 137 kcal

## Abendessen

470 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)

7 Tender(s)- 400 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

**Day 2** 1970 kcal ● 183g Protein (37%) ● 50g Fett (23%) ● 166g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Avocado & vegane Wurst auf Toast**  
1 Toast- 302 kcal

### Mittagessen

500 kcal, 25g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
372 kcal



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
128 kcal

### Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal

### Abendessen

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



**Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker**  
346 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
173 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

---

**Day 3** 2038 kcal ● 192g Protein (38%) ● 60g Fett (26%) ● 135g Kohlenhydrate (27%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Avocado & vegane Wurst auf Toast**  
1 Toast- 302 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
14 oz- 504 kcal

### Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal

### Abendessen

515 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
514 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

---

**Day 4** 1999 kcal ● 188g Protein (38%) ● 74g Fett (34%) ● 115g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Southwest-Avocado-Toast**

1 Toast- 193 kcal



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gurkenscheiben**

1 Gurke- 60 kcal



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**

14 oz- 504 kcal

### Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chik'n-Nuggets**

5 Nuggets- 276 kcal



**Sojamilch**

2 Tasse(n)- 169 kcal

---

**Day 5** 2004 kcal ● 178g Protein (36%) ● 64g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Southwest-Avocado-Toast**

1 Toast- 193 kcal



**Nektarine**

1 Nektarine(n)- 70 kcal

### Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gurkenscheiben**

1 Gurke- 60 kcal



**Avocado-Toast**

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Curry-Linsen**

482 kcal



**Grüne Bohnen**

95 kcal

### Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Chik'n-Nuggets**

5 Nuggets- 276 kcal



**Sojamilch**

2 Tasse(n)- 169 kcal

**Day 6** 1966 kcal ● 197g Protein (40%) ● 48g Fett (22%) ● 146g Kohlenhydrate (30%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

330 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 Bagel(s)- 248 kcal

### Snacks

100 kcal, 3g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Grünkohl-Chips**  
69 kcal



**Kirschtomaten**  
9 Kirschtomaten- 32 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Curry-Linsen**  
482 kcal



**Grüne Bohnen**  
95 kcal

### Abendessen

465 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Vegane Crumbles**  
2 Tasse(n)- 292 kcal

---

**Day 7** 1994 kcal ● 187g Protein (37%) ● 36g Fett (16%) ● 188g Kohlenhydrate (38%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

330 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



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



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 Bagel(s)- 248 kcal

### Snacks

100 kcal, 3g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Grünkohl-Chips**  
69 kcal



**Kirschtomaten**  
9 Kirschtomaten- 32 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

605 kcal, 11g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose- 316 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
173 kcal



**Banane**  
1 Banane(n)- 117 kcal

### Abendessen

465 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Vegane Crumbles**  
2 Tasse(n)- 292 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)
- ☐ Wasser  
35 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
1/2 lbs (224g)
- ☐ Bagel  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Rosinen  
3/4 Tasse, gepackt (124g)
- ☐ Zitrone  
2 3/4 klein (160g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

## Andere

- ☐ vegane Wurst  
6 1/2 oz (188g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Packung (≈155 g) (213g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
7 Stücke (179g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
3 Fleischbällchen (90g)
- ☐ Zuckerschoten  
1/8 Tasse (11g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
4 EL (62g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
10 Nuggets (215g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Currypaste  
4 TL (20g)

## Fette und Öle

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ schwarze Bohnen  
1 Dose(n) (439g)
- ☐ fester Tofu  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Refried Beans  
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Linsen, roh  
56 TL (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
4 Tasse (400g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
1/4 Schachtel (≈227 g) (57g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce  
1/3 TL (mL)
- ☐ Salsa  
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
2 3/4 EL (31g)
- ☐ Seitan  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Maisstärke  
4 EL (32g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz  
1/4 EL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
4 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1 TL (2g)
- ☐ Salz  
1 TL (6g)

## Milch- und Eierprodukte

☐ **Salatdressing**  
6 EL (mL)

☐ **Öl**  
1 2/3 oz (mL)

☐ **Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

☐ **Ketchup**  
1/4 Tasse (72g)

☐ **Tomaten**  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (861g)

☐ **Sellerie, roh**  
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

☐ **Gurke**  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)

☐ **Zwiebel**  
1/8 groß (13g)

☐ **Knoblauch**  
1/3 Zehe(n) (1g)

☐ **grüne Paprika**  
1/8 groß (14g)

☐ **Kale-Blätter**  
1 1/2 Bund (241g)

☐ **frischer Spinat**  
1/4 Tasse(n) (8g)

☐ **Gefrorene grüne Bohnen**  
4 Tasse (484g)

☐ **Saure Sahne**  
2 EL (24g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

☐ **Kokosmilch (Dose)**  
1 Tasse (mL)

## **Süßwaren**

☐ **Gelee**  
2 EL (42g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Avocado & vegane Wurst auf Toast

1 Toast - 302 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

#### Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

#### vegane Wurst

1/2 Würstchen (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Brot

3 Scheibe(n) (96g)

#### Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

#### vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

1. Wurst nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn die Wurst abgekühlt ist, längs halbieren und bei Bedarf nochmals halbieren, damit sie auf die Brotscheibe passt.
2. Brot toasten, falls gewünscht.
3. Avocado mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Wurstscheiben belegen. Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe(n) (32g)

#### Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

#### Refried Beans

4 EL (61g)

#### frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

#### Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

#### frischer Spinat

1/4 Tasse(n) (8g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

## 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. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

---

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

### Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 Bagel(s) - 248 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)  
**Gelee**  
1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)  
**Gelee**  
2 EL (42g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
  2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
  3. Guten Appetit.
-



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### Tempeh

6 oz (170g)

#### Öl

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



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal ● 21g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### würzige Reis-Mischung

1/4 Schachtel (≈227 g) (57g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

3 Fleischbällchen (90g)

#### Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

#### Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/8 Tasse (11g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

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

### Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz - 504 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Maisstärke

2 EL (16g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

#### Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

#### fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Maisstärke

4 EL (32g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Zitronenpfeffer

1 TL (2g)

#### Zitrone, abgerieben

2 klein (116g)

#### fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 3/4 lbs (794g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Curry-Linsen

482 kcal ● 18g Protein ● 25g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Tasse (mL)  
**Currypaste**  
2 TL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
16 EL (mL)  
**Currypaste**  
4 TL (20g)

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

### Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene grüne Bohnen**  
4 Tasse (484g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

**Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**  
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**  
3/8 Bund (64g)  
**Avocados, gehackt**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/8 klein (22g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### 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.





## Snacks 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.

---

### Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Rosinen

3/4 Tasse, gepackt (124g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
- 

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

1 Scheibe (32g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
  2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.
-



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Kale-Blätter**  
1/3 Bund (57g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Kale-Blätter**  
2/3 Bund (113g)  
**Olivenöl**  
2 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.

### 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

---

### 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.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

#### Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

#### Olivenöl

1/2 TL (mL)

#### Zwiebel, gehackt

1/8 groß (13g)

#### Hot Sauce

1/3 TL (mL)

#### gehackte Tomaten, mit Saft

1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)

#### vegane Wurst, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

#### Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

#### Seitan, in Würfel geschnitten

1 1/3 oz (38g)

#### grüne Paprika, entkernt und gehackt

1/8 groß (14g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren.  
Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

#### Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

514 kcal ● 30g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

#### schwarze Bohnen

1 Dose(n) (439g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### Saure Sahne

2 EL (24g)

#### Salsa, stückig

1/2 Tasse (130g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.  
Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.  
Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Ketchup

1 1/4 EL (21g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ketchup

2 1/2 EL (43g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

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

## Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

---

### 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.
-



# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

## Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

### Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

### Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.