

Meal Plan - 2100-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

2115 kcal ● 188g Protein (36%) ● 39g Fett (17%) ● 201g Kohlenhydrate (38%) ● 51g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Mandelmilch
220 kcal



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Snacks

185 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

515 kcal, 27g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
369 kcal



Grüne Bohnen
32 kcal



Linsen
116 kcal

Abendessen

595 kcal, 32g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Geröstete Tomaten
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



Quinoa
1 1/2 Tasse gekochter Quinoa- 313 kcal

Day 2

2062 kcal ● 198g Protein (39%) ● 47g Fett (20%) ● 155g Kohlenhydrate (30%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

325 kcal, 15g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Zimt-Haferbrei mit Mandelmilch
220 kcal



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Snacks

185 kcal, 5g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsennudeln
505 kcal

Abendessen

555 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Day 3

2019 kcal ● 219g Protein (43%) ● 54g Fett (24%) ● 111g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

265 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

205 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsennudeln
505 kcal

Abendessen

555 kcal, 37g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Day 4 2077 kcal ● 223g Protein (43%) ● 52g Fett (23%) ● 155g Kohlenhydrate (30%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

265 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

205 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

495 kcal, 54g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Abendessen

625 kcal, 20g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Pasta mit Fertigsauce
510 kcal

Day 5 2101 kcal ● 202g Protein (38%) ● 70g Fett (30%) ● 136g Kohlenhydrate (26%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Snacks

205 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

595 kcal, 22g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Tempeh-Tacos
2 Taco(s)- 479 kcal

Abendessen

550 kcal, 30g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Guinness-Eintopf
549 kcal

Day 6 2141 kcal ● 188g Protein (35%) ● 60g Fett (25%) ● 179g Kohlenhydrate (33%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Mittagessen

595 kcal, 22g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal



Tempeh-Tacos

2 Taco(s)- 479 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

168 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

550 kcal, 30g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Guinness-Eintopf

549 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 7 2119 kcal ● 184g Protein (35%) ● 45g Fett (19%) ● 196g Kohlenhydrate (37%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n)- 49 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Snacks

235 kcal, 15g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

168 kcal



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal

Abendessen

535 kcal, 19g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Curry-Linsen

241 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (396g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 lbs (210g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)
- ☐ Römersalat
5/6 Kopf (516g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Karotten
12 1/2 mittel (765g)
- ☐ Knoblauch
3 Zehe(n) (8g)
- ☐ Kartoffeln
1 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (213g)
- ☐ Zwiebel
5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)
- ☐ Sellerie, roh
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
- ☐ Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)
- ☐ Frühstücksflocken
1 1/2 Portion (45g)

Getränke

- ☐ Wasser
35 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
5 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
35 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (1093g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 1/2 EL (20g)
- ☐ brauner Zucker
1 EL (12g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
- ☐ Tempeh
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Erdnussbutter
4 oz (113g)
- ☐ Sojasauce
1 oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
1/2 Tasse (85g)
- ☐ Seitan
14 oz (397g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Allzweckmehl
1 EL (8g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- ☐ Salsa
1/3 Tasse (87g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
4 Scheiben (100g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
- ☐ Salz
1 TL (7g)
- ☐ Thymian, frisch
1/2 EL (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/3 Päckchen (12g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ Nährhefe
1 oz (34g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ dunkles Bier (z. B. Guinness)
1 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
- ☐ Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)
- ☐ Currypaste
1 TL (5g)

- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Backwaren

- ☐ Taco-Schalen
4 Schale (52g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Zimt-Haferbrei mit Mandelmilch

220 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucker
3/4 EL (10g)
Zimt (gemahlen)
1/4 EL (2g)
Schnelle Haferflocken
6 EL (30g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucker
1 1/2 EL (20g)
Zimt (gemahlen)
1/2 EL (4g)
Schnelle Haferflocken
3/4 Tasse (60g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)

1. Haferflocken, Zimt und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen. Mandelmilch darüber gießen und 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

3 Tasse (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 mittel (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
Öl
1/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisaucen einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Grüne Bohnen

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



Gefrorene grüne Bohnen
2/3 Tasse (81g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
Linsenpasta
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)
Linsenpasta
1/2 lbs (227g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
 2. Mit Sauce servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz

Seitan

1/2 lbs (198g)

Öl

1 3/4 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tempeh-Tacos

2 Taco(s) - 479 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 TL (mL)
Taco-Schalen
2 Schale (26g)
Salsa
2 2/3 EL (43g)
Avocados
2 Scheiben (50g)
Tempeh
2 2/3 oz (76g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
Taco-Gewürzmischung
1/6 Päckchen (6g)
Oregano (getrocknet)
1/3 TL, Blätter (0g)
Römersalat
2 2/3 EL, gerieben (8g)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, fein gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Taco-Schalen
4 Schale (52g)
Salsa
1/3 Tasse (87g)
Avocados
4 Scheiben (100g)
Tempeh
1/3 lbs (151g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Taco-Gewürzmischung
1/3 Päckchen (12g)
Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)
Römersalat
1/3 Tasse, gerieben (16g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Zwiebel, fein gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Zwiebel im heißen Öl etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich wird; Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten weiterbraten, bis er duftet. Geriebenen Tempeh zur Zwiebelmischung geben und etwa 5 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
2. Gemüsebrühe über die Tempeh-Mischung gießen und die Hitze reduzieren; mit Taco-Gewürz und Oregano abschmecken. Regelmäßig rühren, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist, etwa 5 Minuten.
3. Taco-Schalen mit der Tempeh-Mischung füllen und nach Belieben mit Salsa, gehacktem Salat und Avocadoscheiben servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischtes Gemüse

1/2 Tasse(n) - 49 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Tasse (68g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Instant-Haferflocken mit Wasser

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

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

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

168 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken

3/4 Portion (23g)

Mandelmilch, ungesüßt

6 EL (mL)

Proteinpulver

3/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

1 1/2 Portion (45g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Proteinpulver

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa - 313 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse gekochter Quinoa

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Quinoa, ungekocht

1/2 Tasse (85g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

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

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Erdnuss-Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

4 oz (113g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Erdnussbutter

4 EL (65g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

Nährhefe

1 EL (4g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veganer Guinness-Eintopf

549 kcal ● 30g Protein ● 20g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Thymian, frisch, gehackt
 1/4 EL (1g)
Allzweckmehl
 1/2 EL (4g)
dunkles Bier (z. B. Guinness)
 1/2 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
brauner Zucker
 1/2 EL (6g)
schwarzer Pfeffer
 2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
 2 Prise (2g)
Sojasauce
 1/2 EL (mL)
Olivenöl
 1 1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
 3/4 Zehe(n) (2g)
Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten
 1/4 lbs (99g)
Kartoffeln, gewürfelt
 1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (107g)
Zwiebel, gewürfelt
 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Sellerie, roh, dünn geschnitten
 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten
 1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Thymian, frisch, gehackt
 1/2 EL (1g)
Allzweckmehl
 1 EL (8g)
dunkles Bier (z. B. Guinness)
 1 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
brauner Zucker
 1 EL (12g)
schwarzer Pfeffer
 4 Prise, gemahlen (1g)
Salz
 4 Prise (3g)
Sojasauce
 1 EL (mL)
Olivenöl
 2 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
 1 1/2 Zehe(n) (5g)
Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten
 1/2 lbs (198g)
Kartoffeln, gewürfelt
 1 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (213g)
Zwiebel, gewürfelt
 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Sellerie, roh, dünn geschnitten
 1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten
 1 mittel (61g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.
 Restliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.
 Braunen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

Currypaste

1 TL (5g)

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.

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.

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

Öl

2 TL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

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.