

Meal Plan - 2200-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 2221 kcal ● 235g Protein (42%) ● 45g Fett (18%) ● 169g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

445 kcal, 10g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)

1/2 Bagel(s)- 192 kcal



[Banane](#)

2 Banane(n)- 233 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake](#)

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[BBQ-Tempeh-Salat-Wrap](#)

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

205 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Einfaches Tempeh](#)

2 oz- 148 kcal



[Gekochte Paprika](#)

1/2 Paprika- 60 kcal

Day 2 2221 kcal ● 235g Protein (42%) ● 45g Fett (18%) ● 169g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

445 kcal, 10g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 192 kcal



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

205 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal

Day 3 2192 kcal ● 225g Protein (41%) ● 60g Fett (25%) ● 137g Kohlenhydrate (25%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

550 kcal, 25g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Abendessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal

Day 4 2184 kcal ● 195g Protein (36%) ● 72g Fett (30%) ● 138g Kohlenhydrate (25%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

550 kcal, 25g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Abendessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal

Day 5 2175 kcal ● 200g Protein (37%) ● 64g Fett (26%) ● 161g Kohlenhydrate (30%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Day 6 2205 kcal ● 196g Protein (36%) ● 71g Fett (29%) ● 157g Kohlenhydrate (28%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal

Day 7 2218 kcal ● 209g Protein (38%) ● 77g Fett (31%) ● 126g Kohlenhydrate (23%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Selleriestangen

1 Selleriestange- 7 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Paprikastreifen und Hummus

85 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz- 504 kcal

Abendessen

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



Linsennudeln

505 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
39 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
2 1/2 lbs (1091g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
2 EL (30g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 EL (11g)
- ☐ Mandelmehl
1 EL (7g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)
- ☐ Linsenpasta
4 oz (113g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ Römersalat
1 3/4 Kopf (1096g)
- ☐ Paprika
3 groß (505g)
- ☐ Karotten
4 mittel (255g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Bund (224g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (70g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)
- ☐ Birnen
4 mittel (712g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3/4 Tasse (204g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)
- ☐ Hummus
2/3 lbs (306g)
- ☐ fester Tofu
26 oz (737g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
2 EL (31g)

- ☐ **Ketchup**
2 2/3 EL (45g)

Backwaren

- ☐ **Bagel**
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- ☐ **Brot**
8 Scheibe (256g)
- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

- ☐ **Walnüsse**
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**
1/3 Tasse (45g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
2 Riegel (50g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Maisstärke**
2 EL (16g)
-

Frühstück 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.

Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 192 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Milchfreier Frischkäse

1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Milchfreier Frischkäse

2 EL (30g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. \r\nVeganen Frischkäse aufstreichen. \r\nGenießen.

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Hummus
5 EL (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Hummus
1 Tasse (225g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s) - 658 kcal ● 51g Protein ● 17g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (136g)

Römersalat

16 Blatt innen (96g)

Tempeh, gewürfelt

1 lbs (454g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

2 klein (148g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal ● 19g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Karotten, gehackt
1/2 groß (36g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, groß (28–30 cm) (32g)
Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
Chiliflocken
2 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**
1/2 Dose(n) (220g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Karotten, gehackt
1 groß (72g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)
Italienische Gewürzmischung
1 EL (11g)
Chiliflocken
4 Prise (1g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**
1 Dose(n) (439g)
Zwiebel, gewürfelt
1 klein (70g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Brühe, weiße Bohnen, italienische Gewürze, zerstoßene Chiliflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
3. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (23g)
Römersalat, grob gehackt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (46g)
Römersalat, grob gehackt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (185g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Öl

1/2 TL (mL)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Öl

1 TL (mL)

Tempeh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 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.

Zitronenpfeffer-Tofu

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



Ergibt 14 oz

Maisstärke

2 EL (16g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

1 EL (16g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

2 EL (31g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

2 1/2 EL (41g)

Paprika

1/2 mittel (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

1/3 Tasse (81g)

Paprika

1 mittel (119g)

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

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

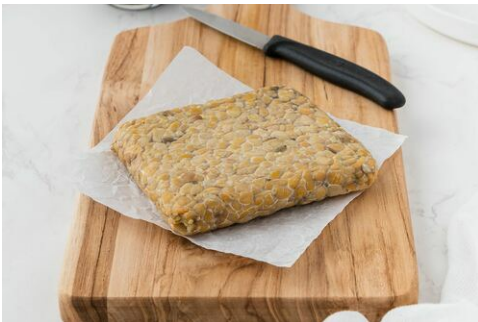
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen
geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen
geschnitten**

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

fester Tofu

3/4 lbs (340g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsennudeln

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



Pasta-Sauce

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

Linsenpasta

4 oz (113g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal ● 121g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

Wasser

35 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.