

# 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

## 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

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 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

### Mittagessen

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



#### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

### Snacks

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



#### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 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

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 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

## Mittagessen

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



### Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

## Snacks

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



### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 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

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 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

## Mittagessen

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



### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



### BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

## Snacks

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



### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 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

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 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)

**Wezentortillas**  
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. Veganen Frischkäse aufstreichen. Genießen.

### 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)  
**Weiße 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)  
**Weiße 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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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)

#### Wezentortillas

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)

#### Wezentortillas

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 ( $\varnothing \approx 6,0$  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. Mixen, 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 Brotträufeln, 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.