

Meal Plan - 2400-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 2406 kcal ● 210g Protein (35%) ● 74g Fett (28%) ● 180g Kohlenhydrate (30%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeeren

1 Tasse(n)- 70 kcal



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

190 kcal, 3g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Cracker

5 1/3 Stück(e)- 90 kcal



Trauben

102 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Linsen

260 kcal

Abendessen

585 kcal, 28g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Tofu-Lasagne

445 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 2 2390 kcal ● 214g Protein (36%) ● 84g Fett (32%) ● 140g Kohlenhydrate (24%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

425 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Brombeeren
1 Tasse(n)- 70 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



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

Snacks

190 kcal, 3g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Cracker
5 1/3 Stück(e)- 90 kcal



Trauben
102 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
260 kcal

Abendessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Vegane Crumbles
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
352 kcal

Day 3 2405 kcal ● 242g Protein (40%) ● 96g Fett (36%) ● 99g Kohlenhydrate (17%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Mittagessen

575 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gebackener Tofu
16 Unze(s)- 452 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
125 kcal

Abendessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Vegane Crumbles
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
352 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 4 2373 kcal ● 250g Protein (42%) ● 85g Fett (32%) ● 110g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

575 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gebackener Tofu
16 Unze(s)- 452 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
125 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal

Day

5

2476 kcal ● 222g Protein (36%) ● 104g Fett (38%) ● 120g Kohlenhydrate (19%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

655 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
343 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Day 6 2347 kcal ● 241g Protein (41%) ● 88g Fett (34%) ● 96g Kohlenhydrate (16%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinklasse
251 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Äpfel mit Limettensaft
121 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

655 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
343 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssoße
4 Spieße- 466 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Day 7 2383 kcal ● 248g Protein (42%) ● 69g Fett (26%) ● 149g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

325 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinklasse
251 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Äpfel mit Limettensaft
121 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

550 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pfirsich
3 Pfirsich- 198 kcal



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel
1/2 Bagel(s)- 349 kcal

Abendessen

705 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Limabohnen
77 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
17 1/2 oz- 630 kcal

Gewürze und Kräuter

- Salz**
2 TL (11g)
- schwarzer Pfeffer**
1 3/4 TL, gemahlen (4g)
- Knoblauchpulver**
1/2 EL (4g)
- Currypulver**
1/2 EL (3g)
- Kurkuma, gemahlen**
1 Prise (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1/2 Prise (0g)
- Zwiebelpulver**
1/2 Prise (0g)
- Zitronenpfeffer**
5 Prise (1g)

Andere

- Italienische Gewürzmischung**
2 Prise (1g)
- Veganer Käse, gerieben**
1/2 Tasse (56g)
- Nährhefe**
3/4 EL (3g)
- Sojamilch, ungesüßt**
5 2/3 Tasse(n) (mL)
- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**
5 Behälter (750g)
- Sesamöl**
4 TL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen**
2/3 lbs (302g)
- Spieß(e)**
8 Spieß(e) (8g)
- Proteinpulver, Schokolade**
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Getreide und Teigwaren

- getrocknete Lasagneblätter**
1 1/2 oz (43g)
- Maisstärke**
2 1/2 EL (20g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**
4 EL (65g)

Obst und Fruchtsäfte

- Trauben**
3 1/2 Tasse (322g)
- Brombeeren**
2 Tasse (288g)
- Limettensaft**
1/2 Tasse (mL)
- Avocados**
3 Avocado(s) (620g)
- Pfirsich**
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Äpfel**
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Limetten**
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- Himbeeren**
2 Tasse (246g)
- Zitrone**
1 1/4 klein (73g)

Getränke

- Proteinpulver**
40 Schöpfer (je ≈80 ml) (1240g)
- Wasser**
47 1/4 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
3 Tasse (mL)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack**
2 Päckchen (86g)

Fette und Öle

- Öl**
3 oz (mL)
- Olivenöl**
1 1/2 EL (mL)
- Salatdressing**
1 1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (232g)
- Tomaten**
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (471g)
- Frischer Ingwer**
11 3/4 g (12g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu**
2 1/4 lbs (1035g)
- Linsen, roh**
1 Tasse (216g)
- vegetarische Burgerkrümel**
3 Tasse (300g)
- Sojasauce**
1 Tasse (mL)
- extra fester Tofu**
2 lbs (907g)
- Tempeh**
1/2 lbs (227g)
- Erdnussbutter**
2 2/3 EL (43g)
- Kichererbsen, konserviert**
1/4 Dose(n) (112g)

Backwaren

- Cracker**
10 2/3 Cracker (37g)
- Bagel**
1/2 mittlerer Bagel (\varnothing 9–10 cm) (53g)

- Paprika**
2 groß (328g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 Tasse (135g)
- Karotten**
1/2 mittel (31g)
- Römersalat**
1 Herzen (500g)
- Knoblauch**
1 Zehe(n) (3g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1/4 Packung (\approx 285 g) (71g)

Snacks

- kleiner Müsliriegel**
6 Riegel (150g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sesamsamen**
2 EL (18g)
- Kokosmilch (Dose)**
1/4 Dose (mL)

Süßwaren

- Kakaopulver**
1 EL (5g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ○ 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinishake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

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.

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
3/4 Tasse (144g)

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 3 und Tag 4 essen

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
Sesamsamen
1 EL (9g)
extra fester Tofu
1 lbs (454g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
1 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 EL (18g)
extra fester Tofu
2 lbs (907g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Paprika, in Streifen geschnitten
2 groß (328g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

343 kcal ● 13g Protein ● 17g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 EL (mL)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Kurkuma, gemahlen
1/2 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/8 Scheiben (1" Durchm.) (0g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe(n) (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/8 Dose(n) (56g)
Linsen, roh, abgespült
3 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 groß (38g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/4 Dose(n) (112g)
Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koch 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 2/3 EL, fein gehackt (40g)
Limettensaft
2 2/3 EL (mL)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/3 Avocado(s) (268g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (164g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe

Ergibt 3 Pfirsich

Pfirsich
3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Bagel(s)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (\varnothing 9–10 cm) (53g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 TL (mL)

Zwiebelpulver

1/2 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Cracker

5 1/3 Stück(e) - 90 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

5 1/3 Cracker (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker

10 2/3 Cracker (37g)

1. Guten Appetit.

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 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.

Äpfel mit Limettensaft

121 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und Limettensaft über die Scheiben träufeln.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Vegane Tofu-Lasagne

445 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Veganer Käse, gerieben

1/2 Tasse (56g)

getrocknete Lasagneblätter

1 1/2 oz (43g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

Nährhefe

3/4 EL (3g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

fester Tofu, zerbröckelt

3 oz (85g)

1. Ofen auf 175 °C (350 °F) vorheizen.
2. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Lasagneblätter 8–10 Minuten oder bis al dente kochen; abgießen.
3. In einer mittleren Schüssel Tofu, Salz, Tomatensoße, Nährhefe, italienische Kräuter und die Hälfte des geriebenen Käses vermengen. Eine Schicht in den Boden einer Auflaufform streichen.
4. Lasagneblätter mit der Soßenmischung schichten, mit Soße abschließen. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.
5. 25–35 Minuten backen.

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Tasse (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 1/2 EL, fein gehackt (23g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
3/4 Avocado(s) (151g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3 EL, fein gehackt (45g)
Limettensaft
3 EL (mL)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (185g)

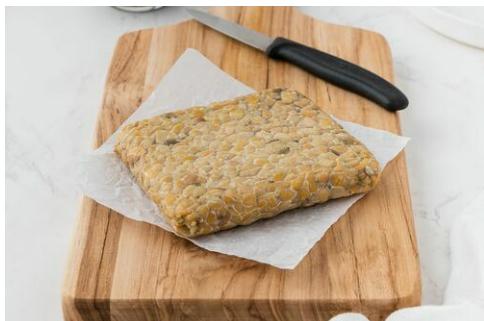
1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 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.

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Satay mit Erdnussssauce

4 Spieße - 466 kcal ● 38g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
4 TL (21g)
Limettensaft
3 TL (mL)
Sesamöl
2 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
1/3 lbs (151g)
Spieß(e)
4 Spieß(e) (4g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Sesamöl
4 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnussssauce servieren und genießen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

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

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Limabohnen

77 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 17 1/2 oz

Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 1/4 klein (73g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
17 1/2 oz (496g)

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.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

5 1/2 Messlöffel - 600 kcal ● 133g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

5 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (171g)

Wasser

5 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)

Wasser

38 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.