

Meal Plan - 2500 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 2317 kcal ● 230g Protein (40%) ● 69g Fett (27%) ● 148g Kohlenhydrate (26%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 44g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal



Pfirsich

1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pfirsichkuchen Overnight Oats

191 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

275 kcal, 13g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal



Chips und Salsa

82 kcal

Abendessen

735 kcal, 29g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal



Einfache Ofenkartoffel

1 Kartoffel(n)- 264 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

215 kcal

Day 2 2564 kcal ● 232g Protein (36%) ● 75g Fett (26%) ● 199g Kohlenhydrate (31%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 44g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pfirsichkuchen Overnight Oats
191 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

520 kcal, 15g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 Sandwich(s)- 382 kcal

Abendessen

735 kcal, 29g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Einfache Ofenkartoffel
1 Kartoffel(n)- 264 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
215 kcal

Day 3 2465 kcal ● 225g Protein (37%) ● 56g Fett (20%) ● 232g Kohlenhydrate (38%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 44g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Pfirsichkuchen Overnight Oats
191 kcal



Sonnenblumenkerne
135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

520 kcal, 15g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1 Sandwich(s)- 382 kcal

Abendessen

635 kcal, 22g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Pasta mit Fertigsauce
510 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
1 Scheibe- 126 kcal

Day
4

2476 kcal ● 219g Protein (35%) ● 108g Fett (39%) ● 112g Kohlenhydrate (18%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)
163 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

275 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

610 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)
568 kcal



Brokkoli
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Abendessen

650 kcal, 25g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen
260 kcal



Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)
3 gefüllte Tomate(n)- 391 kcal

Day
5

2550 kcal ● 230g Protein (36%) ● 103g Fett (36%) ● 125g Kohlenhydrate (20%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

340 kcal, 17g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)
163 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

275 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

720 kcal, 28g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Veganer Chipotle-Tofu-Tacos
3 Taco(s)- 619 kcal

Abendessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
323 kcal

Day 6 2523 kcal ● 230g Protein (36%) ● 79g Fett (28%) ● 182g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

405 kcal, 15g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Sojamilch
3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 35g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfaches Tofu-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 663 kcal

Abendessen

620 kcal, 38g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
323 kcal

Day 7 2539 kcal ● 220g Protein (35%) ● 67g Fett (24%) ● 232g Kohlenhydrate (37%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

405 kcal, 15g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Sojamilch
3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 35g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfaches Tofu-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 663 kcal

Abendessen

635 kcal, 28g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)
371 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
1/6 Glas (81g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
3/8 Dose(n) (165g)
- ☐ fester Tofu
2 2/3 lbs (1269g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (104g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
3 Prise (1g)
- ☐ Salz
1/3 oz (10g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ Paprika
1 Prise (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 Prise (0g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
3/4 EL (9g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1/2 oz (14g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Pfirsich
7 2/3 mittel (Durchm. 2,67") (1148g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ Zitronensaft
2 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
1/3 Tasse (83g)
- ☐ Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
2 1/2 Packung (≈285 g) (710g)
- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe(n) (17g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (489g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (118g)
- ☐ Zucchini
3/4 groß (242g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Blatt innen (9g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, Stücke oder Scheiben (140g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

- ☐ großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/4 lbs (101g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
6 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
44 Schöpfer (je ≈80 ml) (1364g)
- ☐ Wasser
2 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
1/4 EL (4g)
- ☐ Walnüsse
2 oz (60g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Mandelbutter
1 EL (16g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
3 1/2 TL (mL)
- ☐ Gelee
4 EL (84g)

- ☐ Maistortillas
3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (78g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
2 3/4 EL (28g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 3/4 TL (6g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
4 EL (28g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (153g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
3 Scheibe(n) (60g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal ● 43g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1/4 Gallone (mL)

Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kaffee Overnight Protein Oats (milchfrei)

163 kcal ● 15g Protein ● 3g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt
2 EL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
4 EL (20g)
Kaffee, aufgebrüht
1 1/2 EL (22g)
Ahornsirup
1 TL (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt
4 EL (mL)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)
Kaffee, aufgebrüht
3 EL (44g)
Ahornsirup
2 TL (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen luftdichten Behälter vermischen. Die Mischung über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen. Servieren.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

193 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

3/8 Dose(n) (165g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/2 Prise (0g)

Saure Sahne

3/4 EL (9g)

Salsa, stückig

3 EL (49g)

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

Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Salsa

2 EL (32g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 Sandwich(s) - 382 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Gelee

2 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Gelee

4 EL (84g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal ● 26g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Veganer Chipotle-Tofu-Tacos

3 Taco(s) - 619 kcal ● 26g Protein ● 36g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

Chipotle-Gewürz

4 Prise (1g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Frischer Koriander

1 EL, gehackt (3g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Maistortillas

3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (78g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Öl

1/2 EL (mL)

Wasser

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Römersalat, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 Blatt innen (9g)

1. Für die Koriander-Mayo vegane Mayonnaise, Koriander, nur die Hälfte des gehackten Knoblauchs und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Für die Chipotle-Sauce in einer mittelgroßen Schüssel den restlichen gehackten Knoblauch, Mandelbutter, Sojasauce, Chipotle-Gewürz und Wasser vermischen. Beiseite stellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er knusprig ist. Sauce dazugeben und braten, bis stellenweise gebräunt, dabei gelegentlich umrühren.
4. Koriander-Mayo auf jeder Tortilla verstreichen. Mit Chipotle-Tofu und gehacktem Romanasalat belegen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfaches Tofu-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 663 kcal ● 35g Protein ● 32g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 oz (43g)

Tomaten

3 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(60g)

Veganer Käse, Scheiben

1 1/2 Scheibe(n) (30g)

Vegane Mayonnaise

3/4 EL (11g)

Öl

1/2 EL (mL)

**fester Tofu, abgespült und trocken
getupft**

3 Scheibe(n) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

Tomaten

6 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick)
(120g)

Veganer Käse, Scheiben

3 Scheibe(n) (60g)

Vegane Mayonnaise

1 1/2 EL (23g)

Öl

1 EL (mL)

**fester Tofu, abgespült und trocken
getupft**

6 Scheibe(n) (504g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.
Tofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.
Das Sandwich zusammenstellen:
Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Pfirsichkuchen Overnight Oats

191 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/4 Tasse(n) (20g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/3 Tasse (mL)

Chiasamen

2 Prise (1g)

Ahornsirup

1/2 TL (mL)

Walnüsse, gehackt

1 EL, gehackt (7g)

Pfirsich, entsteint und gehackt

1/4 klein (ca. 6,5 cm Durchm.) (33g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse(n) (61g)

Zimt (gemahlen)

3 Prise (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Chiasamen

1/4 EL (4g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Walnüsse, gehackt

3 EL, gehackt (21g)

Pfirsich, entsteint und gehackt

3/4 klein (ca. 6,5 cm Durchm.) (98g)

1. Alle Zutaten in einem verschließbaren Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Servieren.

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)

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

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.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Einfache Ofenkartoffel

1 Kartoffel(n) - 264 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Salz
1 Prise (0g)
Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Salz
2 Prise (1g)
Kartoffeln
2 groß (Durchm. 3–4,25") (738g)

1. OFEN:
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. MIKROWELLE:
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

215 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Packung (≈285 g) (142g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1 Packung (≈285 g) (284g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

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.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Ergibt 1 Scheibe

Brot

1 Scheibe (32g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsen

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



Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

3/4 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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.

Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

3 gefüllte Tomate(n) - 391 kcal ● 7g Protein ● 27g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 gefüllte Tomate(n)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Tomaten

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

Veganer Käse, gerieben

4 EL (28g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Zucchini, gewürfelt

3/4 groß (242g)

1. Heize den Ofen auf 350 °F (180 °C) vor.
2. Schneide den Deckel jeder Tomate ab und entsorge ihn.
3. Nimm einen Löffel und höhle jede Tomate aus, dabei die Wände nicht durchstechen. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen.
4. Trockne das Innere der Tomaten mit einem Papiertuch. Salze die Innenseiten und stelle die Tomaten zum Abtropfen umgedreht auf ein Papiertuch; beiseitestellen.
5. Würfle Zucchini und Zwiebel.
6. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zucchini, Zwiebel, italienische Gewürze und Salz/Pfeffer (nach Geschmack) hinein. Sauté, bis das Gemüse weich ist, etwa 4 Minuten.
7. Gib Spinat dazu und koche weitere 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen.
8. Setze die Tomaten mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Streue etwa die Hälfte des Käses auf den Boden der Tomaten.
9. Fülle die Tomaten mit der Gemüsefüllung und bestreue sie mit dem restlichen Käse.
10. Backe etwa 20–25 Minuten, bis die Tomaten heiß sind.
11. Optional: Kurz unter den Grill legen (etwa eine Minute), um den Käse zu bräunen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 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.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

323 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
1/4 EL (5g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 1/2 Packung (≈285 g) (426g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

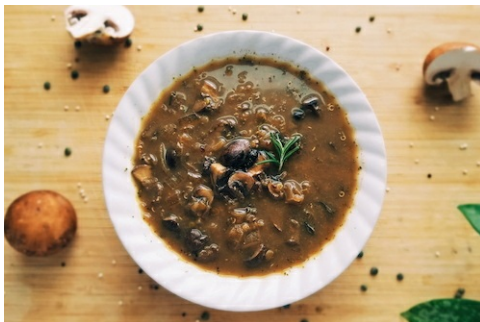
1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pilz-Quinoa-Linsen-Suppe (vegan)

371 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Öl

1 TL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

4 EL (mL)

Quinoa, ungekocht

2 1/2 EL (28g)

Linsen, roh

2 1/2 EL (32g)

Paprika

1 Prise (0g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Rosmarin, getrocknet

1 Prise (0g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Pilze, grob gehackt

2 Tasse, Stücke oder Scheiben (140g)

1. Erhitze in einem Topf bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knoblauch in Öl, bis sie weich sind, ein paar Minuten.
2. Gib die Pilze und Gewürze dazu und rühre, koche ein oder zwei Minuten.
3. Gib alle restlichen Zutaten hinzu und lasse die Suppe köcheln. Unabgedeckt etwa 20–25 Minuten kochen, bis Quinoa und Linsen weich sind. 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.