

# Meal Plan - 2600-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** 2632 kcal ● 251g Protein (38%) ● 71g Fett (24%) ● 200g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



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

## Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Instant-Haferflocken mit Mandelmilch**  
1 Päckchen- 241 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

795 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal

## Abendessen

685 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfacher Seitan**  
6 oz- 365 kcal



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
318 kcal

**Day 2** 2512 kcal ● 225g Protein (36%) ● 91g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



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

## Mittagessen

680 kcal, 40g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
127 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Instant-Haferflocken mit Mandelmilch**  
1 Päckchen- 241 kcal



**Sojamilch**  
3/4 Tasse(n)- 64 kcal

## Abendessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**  
506 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

**Day 3** 2512 kcal ● 225g Protein (36%) ● 91g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



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

## Mittagessen

680 kcal, 40g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
127 kcal



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

## Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Instant-Haferflocken mit Mandelmilch**  
1 Päckchen- 241 kcal



**Sojamilch**  
3/4 Tasse(n)- 64 kcal

## Abendessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**  
506 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

**Day 4** 2551 kcal ● 230g Protein (36%) ● 69g Fett (24%) ● 194g Kohlenhydrate (30%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

345 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**  
1 Bagel(s)- 261 kcal

## Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
128 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

## Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 Dose- 494 kcal

## Abendessen

715 kcal, 28g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
147 kcal



**Southwest-Kartoffel- und Linsenpfanne**  
565 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

**Day 5** 2540 kcal ● 253g Protein (40%) ● 79g Fett (28%) ● 155g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

345 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse**  
1 Bagel(s)- 261 kcal

## Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
128 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

## Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 Dose- 494 kcal

## Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
245 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
456 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

**Day 6** 2628 kcal ● 237g Protein (36%) ● 71g Fett (24%) ● 209g Kohlenhydrate (32%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

370 kcal, 12g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal

## Mittagessen

665 kcal, 37g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal



### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

## Snacks

290 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Veganer Käse

2 1" Würfel- 182 kcal



### Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal

## Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal



### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

**Day 7** 2554 kcal ● 245g Protein (38%) ● 65g Fett (23%) ● 208g Kohlenhydrate (33%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

370 kcal, 12g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



### Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal

## Mittagessen

665 kcal, 37g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal



### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

## Snacks

290 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Veganer Käse

2 1" Würfel- 182 kcal



### Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal

## Abendessen

630 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### Mais

92 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

## Getränke

- Proteinpulver**  
38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)
- Wasser**  
2 3/4 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**  
2 1/2 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Orange**  
5 Orange (770g)
- Rosinen**  
4 EL, gepackt (41g)
- Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
6 Päckchen (258g)

## Fette und Öle

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

## Andere

- Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)
- Italienische Gewürzmischung**  
1 EL (12g)
- Sojamilch, ungesüßt**  
7 3/4 Tasse(n) (mL)
- Veganes Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)
- vegane Frühstücksbratlinge**  
2 Frikadellen (76g)
- Milchfreier Frischkäse**  
3 EL (45g)
- Gemischte Blattsalate**  
10 1/2 Tasse (315g)
- Vegane Butter**  
1 1/2 EL (21g)
- veganer Käse, Block**  
4 1" Würfel (113g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Römersalat**  
2 2/3 Kopf (1673g)
- Paprika**  
2 1/2 groß (417g)
- Tomaten**  
11 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1331g)
- Knoblauch**  
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- Karotten**  
1 1/2 mittel (99g)
- Jalapeño**  
2 Paprika(s) (28g)
- Kartoffeln**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- Zwiebel**  
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- grüne Paprika**  
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)
- Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
1 1/4 lbs (567g)
- fester Tofu**  
29 oz (822g)
- Linsen, roh**  
13 1/4 EL (160g)
- Hummus**  
1/2 Tasse (122g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan**  
16 2/3 oz (472g)
- Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)
- ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)
- Salz**  
1/3 oz (9g)

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

**Paprika**  
1 TL (2g)  
 **Basilikum, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Barbecue-Soße**  
4 EL (68g)
  - Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)
  - Salsa**  
4 EL (65g)
  - Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- 

## **Backwaren**

- Bagel**  
5 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (345g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

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 3 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
3 Päckchen (129g)  
**Wasser**  
2 1/4 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 4 und Tag 5 essen

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
1 Frikadellen (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
2 Frikadellen (76g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 Bagel(s) - 261 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)  
**Milchfreier Frischkäse**  
1 1/2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**  
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)  
**Milchfreier Frischkäse**  
3 EL (45g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.  
Veganen Frischkäse aufstreichen.  
Genießen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s) - 286 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(104g)  
**Vegane Butter**  
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**  
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)  
**Vegane Butter**  
1 1/2 EL (21g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. Butter aufstreichen. Genießen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

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



Ergibt 8 Salat-Wrap(s)

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)

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.

### Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**Tomaten**  
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)

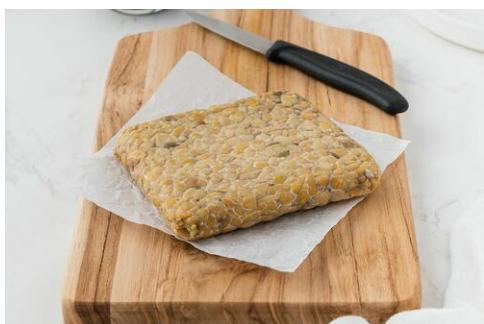
Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 Pint, Kirschtomaten (298g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 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.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
7 1/2 Tasse (225g)  
**Tomaten**  
1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)

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

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
3 oz (86g)  
**fester Tofu**  
1/4 Packung (450 g) (113g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/4 Packung (71g)  
**Knoblauch**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Salz**  
1/8 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
4 Prise, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)  
**fester Tofu**  
1/2 Packung (450 g) (227g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)  
**Knoblauch**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
4 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse (mL)  
**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
1 Päckchen (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 1/4 Tasse (mL)  
**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
3 Päckchen (129g)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

## 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 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Paprikastreifen und Hummus

128 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
4 EL (61g)  
**Paprika**  
3/4 mittel (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
1/2 Tasse (122g)  
**Paprika**  
1 1/2 mittel (179g)

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

### 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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veganer Käse

2 1" Würfel - 182 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**veganer Käse, Block**  
2 1" Würfel (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**veganer Käse, Block**  
4 1" Würfel (113g)

1. Aufschneiden und genießen.

### Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Seitan**  
6 oz (170g)  
Öl  
1/2 EL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.

2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

## Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

318 kcal ● 4g Protein ● 26g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Tomaten**  
1 1/4 Pint, Kirschtomaten (373g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 TL (7g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
4 EL (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/2 Tasse (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
6 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

## Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



**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)

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

### Southwest-Kartoffel- und Linsenpfanne

565 kcal ● 22g Protein ● 16g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



**Öl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)  
**Salsa**  
4 EL (65g)  
**Jalapeño, in Scheiben geschnitten**  
2 Paprika(s) (28g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 groß (164g)  
**Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koch sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.
4. Mische die Salsa und die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffeln und Jalapeño obenauf. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (38g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 1/4 Herzen (625g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 mittel (76g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
2 1/2 Herzen (1250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (308g)

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

## Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zwiebel**  
2 2/3 EL, gehackt (27g)  
**grüne Paprika**  
4 TL, gehackt (12g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (0g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/3 lbs (151g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/3 Tasse, gehackt (53g)  
**grüne Paprika**  
2 2/3 EL, gehackt (25g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2/3 lbs (302g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**  
2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung  
zubereiten.

## 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.