

Meal Plan - 2700 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 2598 kcal ● 238g Protein (37%) ● 82g Fett (28%) ● 177g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 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

365 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Abendessen

885 kcal, 56g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s)- 533 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal

Day 2 2766 kcal ● 227g Protein (33%) ● 85g Fett (28%) ● 214g Kohlenhydrate (31%) ● 59g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 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

665 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Abendessen

750 kcal, 34g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Linsen-Chili

580 kcal

Day

3

2649 kcal ● 226g Protein (34%) ● 104g Fett (35%) ● 158g Kohlenhydrate (24%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Mittagessen

665 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 4 2701 kcal ● 237g Protein (35%) ● 84g Fett (28%) ● 183g Kohlenhydrate (27%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Pistazien

375 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

700 kcal, 44g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsennudeln

673 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal

Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Chik'n-Nuggets

8 Nuggets- 441 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Day

5 2707 kcal ● 255g Protein (38%) ● 104g Fett (35%) ● 132g Kohlenhydrate (19%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Pistazien

375 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Abendessen

685 kcal, 50g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal

Day

6 2639 kcal ● 242g Protein (37%) ● 106g Fett (36%) ● 123g Kohlenhydrate (19%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

455 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kichererbsen-Rührei

280 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

675 kcal, 35g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Linsen

231 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Snacks

225 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Abendessen

685 kcal, 50g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 7 2729 kcal ● 259g Protein (38%) ● 96g Fett (32%) ● 157g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kichererbsen-Rührei

280 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

675 kcal, 35g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Linsen

231 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Snacks

225 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal

Abendessen

775 kcal, 67g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten

82 kcal



Pitabrot

2 Pitabrot(e)- 156 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Andere

- Vegetarische Chik'n-Tender**
9 1/3 Stücke (238g)
- Sojamilch, ungesüßt**
8 Tasse(n) (mL)
- Gemischte Blattsalate**
6 Tasse (185g)
- Coleslaw-Mischung**
7 Tasse (630g)
- Sojamilchjoghurt**
4 Behälter (601g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
16 Nuggets (344g)
- Linsenpasta**
1/3 lbs (151g)
- Proteinriegel (20 g Protein)**
1 Riegel (50g)
- Nährhefe**
2 TL (3g)
- vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig**
3/4 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
3 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce**
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- Barbecue-Soße**
2 EL (34g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert**
2 1/4 Dose(n) (1008g)
- Linsen, roh**
1 Tasse (192g)
- Erdnussbutter**
3 EL (48g)
- Tempeh**
1 1/4 lbs (567g)
- fester Tofu**
1 lbs (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup**
6 1/3 EL (108g)
- Zwiebel**
1 1/3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (145g)
- Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (418g)
- frische Petersilie**
2 1/4 Stängel (2g)
- Kale-Blätter**
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- Knoblauch**
2 1/3 Zehe(n) (7g)
- Edamame, gefroren, geschält**
2 1/2 Tasse (295g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
2 Rote Bete(n) (100g)
- ganze Tomaten aus der Dose**
2/3 Tasse (160g)
- Karotten**
5 1/4 mittel (322g)
- Sellerie, roh**
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
- Paprika**
1 3/4 groß (283g)
- Gefrorene Zuckerschoten**
1 1/3 Tasse (192g)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1 1/2 Tasse (177g)
- Sonnenblumenkerne**
1/2 oz (14g)
- Mandeln**
1/2 Tasse, ganz (72g)
- geschälte Pistazien**
1 Tasse (123g)

Obst und Fruchtsäfte

- Blaubeeren**
3 1/2 Tasse (518g)
- Äpfel**
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Avocados**
1 Avocado(s) (201g)
- Zitronensaft**
1 TL (mL)
- Nektarine**
4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (568g)

Frühstückscerealien

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

Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- Chilipulver
2 TL (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
3 g (3g)
- Salz
1/3 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
- Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)

Getränke

- Wasser
42 2/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)

Fette und Öle

- Öl
4 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- Salatdressing
13 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- getrockneter Bulgur
1/3 Tasse (47g)

Backwaren

- Wezentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
 - Pita-Brot
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/2 Tasse (177g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen-Rührei

280 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Kurkuma, Kreuzkümmel und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und etwa 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Einen Schuss Wasser, die Nährhefe und das Blattgemüse hinzufügen und kochen, bis das Grün zusammengefallen ist, 1–2 Minuten. 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 herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Salatdressing
4 EL (mL)
Karotten, in Stäbchen geschnitten
2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
Karotten, in Stäbchen geschnitten
4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

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 3 ↗

An Tag 4 essen

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
Linsenpasta
1/3 lbs (151g)

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

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

BBQ-Tempeh-Wrap

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



Ergibt 1 Wrap(s)

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)

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.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Riegel

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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.

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

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.

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 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren
1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

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

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.

Nektarine

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s) - 533 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

9 1/3 Stücke (238g)

Ketchup

2 1/3 EL (40g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)

- Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
- Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Linsen-Chili

580 kcal ● 25g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Öl
2 TL (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Chilipulver
2 TL (5g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
getrockneter Bulgur
1/3 Tasse (47g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
ganze Tomaten aus der Dose, gehackt
2/3 Tasse (160g)
Zwiebel, gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)

- In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einröhren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.\r\n

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
2 EL (34g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
4 EL (68g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1 lbs (454g)
Öl
2 2/3 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.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (41g)
Paprika, in Streifen geschnitten
3/4 groß (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3/4 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (83g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 1/2 groß (246g)

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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

2 kleines Pita (\varnothing 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

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.

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.