

Meal Plan - Veganer, eiweißreicher Ernährungsplan – 2800 Kalorien

[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 2830 kcal ● 231g Protein (33%) ● 76g Fett (24%) ● 246g Kohlenhydrate (35%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

500 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal

Snacks

315 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

370 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Abendessen

1050 kcal, 56g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Chips und Salsa

245 kcal



Veganer stückiger Chili

805 kcal

Day 2 2830 kcal ● 231g Protein (33%) ● 76g Fett (24%) ● 246g Kohlenhydrate (35%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

500 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal

Snacks

315 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

370 kcal, 17g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Abendessen

1050 kcal, 56g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Chips und Salsa

245 kcal



Veganer stückiger Chili

805 kcal

Day 3 2864 kcal ● 276g Protein (39%) ● 84g Fett (27%) ● 213g Kohlenhydrate (30%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tofu-Frühstückstacos mit Salsa
4 Taco(s)- 445 kcal

Mittagessen

700 kcal, 66g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal



Linsen
174 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Snacks

315 kcal, 14g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

805 kcal, 38g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 4 2860 kcal ● 270g Protein (38%) ● 91g Fett (29%) ● 201g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Tofu-Frühstückstacos mit Salsa
4 Taco(s)- 445 kcal

Mittagessen

700 kcal, 66g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal



Linsen
174 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



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

Abendessen

805 kcal, 38g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 313 kcal



Pfirsich
2 Pfirsich- 132 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 5 2831 kcal ● 239g Protein (34%) ● 73g Fett (23%) ● 259g Kohlenhydrate (37%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 9g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Mittagessen

730 kcal, 47g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 1/2 Dose- 618 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Snacks

310 kcal, 8g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



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

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen
744 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Day 6 2796 kcal ● 239g Protein (34%) ● 78g Fett (25%) ● 242g Kohlenhydrate (35%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 9g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ameisen auf einem Baumstamm
275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

730 kcal, 47g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 1/2 Dose- 618 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen
744 kcal

Day 7 2786 kcal ● 233g Protein (33%) ● 99g Fett (32%) ● 195g Kohlenhydrate (28%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 9g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Großer Müsliriegel
2 Riegel(n)- 352 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

275 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Ameisen auf einem Baumstamm
275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

745 kcal, 40g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
191 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl
554 kcal

Abendessen

745 kcal, 43g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal



Avocado
176 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
15 1/2 Tasse (465g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Zuckerschoten
1/2 Tasse (43g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
10 Stücke (255g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
19 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (2361g)
- ☐ Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
- ☐ Sellerie, roh
1/3 Bund (171g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
1/2 Tasse, 1/2" Stücke (50g)
- ☐ Rote Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
- ☐ grüne Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
- ☐ Ketchup
2 1/2 EL (43g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
2 2/3 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Pfirsich
7 mittel (Durchm. 2,67") (1050g)

Getränke

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

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)
- ☐ Tortilla-Chips
3 oz (85g)
- ☐ großer Müsliriegel
6 Riegel (222g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
1 1/2 Tasse (188g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
5/6 Glas (378g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
5 Dose (≈540 g) (2630g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 1/2 TL (6g)
- ☐ Chilipulver
3 EL (24g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1 TL (5g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)

Backwaren

- ☐ Maistortillas
8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (208g)

- ☐ **Avocados**
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ **Rosinen**
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)
- ☐ **Zitronensaft**
1/2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Tempeh**
1/2 lbs (227g)
 - ☐ **getrocknete Kidneybohnen**
1/2 Tasse (92g)
 - ☐ **extra fester Tofu**
1 1/3 lbs (586g)
 - ☐ **getrocknete weiße Bohnen**
1/2 Tasse (101g)
 - ☐ **Linsen, roh**
1 Tasse (192g)
 - ☐ **Erdnussbutter**
1/4 Tasse (72g)
 - ☐ **Refried Beans**
1/2 Tasse (121g)
-

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
1 1/4 lbs (567g)

Frühstückscerealien

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

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **würzige Reis-Mischung**
1 3/4 Beutel (≈160 g) (279g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
10 EL (86g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tofu-Frühstückstacos mit Salsa

4 Taco(s) - 445 kcal ● 25g Protein ● 11g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Zwiebelpulver
1 TL (2g)
Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
Maistortillas
4 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (104g)
Salsa
4 EL (65g)
extra fester Tofu, abgetropft
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Zwiebelpulver
2 TL (5g)
Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
Maistortillas
8 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (208g)
Salsa
1/2 Tasse (130g)
extra fester Tofu, abgetropft
14 oz (397g)

1. Den abgetropften Tofu auf einem Teller platzieren. Einen weiteren Teller darauflegen und etwa 1 Pfund (ca. 450 g) Gewicht (Buch, Dosen usw.) für etwa 20 Minuten daraufstellen, damit Flüssigkeit austreten kann. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
In einer Schüssel den Tofu zerbröseln und mit Kurkuma, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver bestreuen. Vermengen, bis alles bedeckt ist.
Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald sie heiß ist, die Tofu-Mischung hinzufügen und mischen. Häufig rühren, damit nichts anhaftet. Kochen, bis der Tofu gebräunt und knusprig ist – etwa 5 Minuten.
Auf warmen Tortillas servieren und mit Salsa toppen.
Zum Aufbewahren: Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Hält etwa 3 Tage. Auf dem Herd oder in der Mikrowelle erneut erwärmen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Großer Müsliriegel

2 Riegel(n) - 352 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

großer Müsliriegel
2 Riegel (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
6 Riegel (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
1/2 lbs (198g)
Öl
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
14 oz (397g)
Öl
3 1/2 TL (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.

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.

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

191 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung
1/3 Beutel (≈160 g) (53g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal ● 34g Protein ● 24g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Tempeh
4 oz (113g)
Taco-Gewürzmischung
1 EL (9g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Salsa
3 EL (54g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
Öl
1/2 TL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ameisen auf einem Baumstamm

275 kcal ● 9g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen

3/4 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (11g)

Sellerie, roh, geputzt

1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

Erdnussbutter

2 1/4 EL (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen

1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)

Sellerie, roh, geputzt

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Erdnussbutter

1/4 Tasse (72g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chips und Salsa

245 kcal ● 4g Protein ● 10g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1 1/2 oz (43g)

Salsa

6 EL (97g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

3 oz (85g)

Salsa

3/4 Tasse (194g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Veganer stückiger Chili

805 kcal ● 52g Protein ● 9g Fett ● 95g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Zwiebelpulver
2 Prise (1g)
getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
4 EL (46g)
Zwiebel, gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
extra fester Tofu
6 EL (95g)
Chilipulver
1 1/2 EL (12g)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
Sellerie, roh
4 EL, gehackt (25g)
Frische grüne Bohnen
4 EL, 1/2" Stücke (25g)
Rote Paprika
4 EL, gehackt (37g)
grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)
Salz
3 Prise (2g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Tomaten
3 Tasse, gehackt (540g)
getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
4 EL (51g)
Linsen, roh, über Nacht eingeweicht
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
1/2 Tasse (92g)
Zwiebel, gehackt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
extra fester Tofu
3/4 Tasse (189g)
Chilipulver
3 EL (24g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
Sellerie, roh
1/2 Tasse, gehackt (51g)
Frische grüne Bohnen
1/2 Tasse, 1/2" Stücke (50g)
Rote Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
grüne Paprika
1/2 Tasse, gehackt (75g)
Salz
1/4 EL (5g)
Wasser
6 Tasse(n) (mL)
Tomaten
6 Tasse, gehackt (1080g)
getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
1/2 Tasse (101g)
Linsen, roh, über Nacht eingeweicht
1/2 Tasse (96g)

1. Kidneybohnen, weiße Bohnen und Linsen abtropfen lassen und abspülen. In einem großen Topf zusammengeben und mit Wasser bedecken; bei mittelhoher bis hoher Hitze 1 Stunde kochen, oder bis sie zart sind.
In der Zwischenzeit in einem großen Topf bei hoher Hitze Tomaten und Wasser vermengen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 1 Stunde köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
Die Tomaten zu den Bohnen rühren und Pilze, grüne Paprika, rote Paprika, grüne Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Tofu hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Chilipulver nach Geschmack würzen. 2 bis 3 Stunden köcheln lassen, oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 313 kcal ● 8g Protein ● 24g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
3/4 Tasse (103g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Salatdressing

1 EL (mL)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Salatdressing

2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Grünkohlsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

Salatdressing

1 EL (mL)

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

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

744 kcal ● 41g Protein ● 16g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung

1/2 Schachtel (≈227 g) (113g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/4 Tasse (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung

1 Schachtel (≈227 g) (226g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/2 Tasse (43g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 Stücke (255g)

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

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

Avocado

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



Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

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

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.