

# Meal Plan - 2900 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** 2752 kcal ● 251g Protein (36%) ● 112g Fett (37%) ● 138g Kohlenhydrate (20%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

450 kcal, 45g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)

315 kcal



[Pfirsich](#)

2 Pfirsich- 132 kcal

## Snacks

360 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)

120 kcal



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 50g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Walnüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



[Crack Slaw mit Tempeh](#)

633 kcal

## Abendessen

475 kcal, 23g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Curry-Linsen](#)

362 kcal



[Sojamilch](#)

1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal

**Day 2** 2871 kcal ● 277g Protein (39%) ● 122g Fett (38%) ● 119g Kohlenhydrate (17%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

450 kcal, 45g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal



### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal

## Snacks

360 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



### Sonnenblumenkerne

120 kcal



### Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 50g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



### Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



### Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal

## Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße- 466 kcal



### Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

## Day 3

2796 kcal ● 226g Protein (32%) ● 89g Fett (28%) ● 219g Kohlenhydrate (31%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

390 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

280 kcal



### Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

## Snacks

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

## Mittagessen

830 kcal, 40g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



### Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s)- 698 kcal

## Abendessen

760 kcal, 28g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



### Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

685 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 4** 2868 kcal ● 235g Protein (33%) ● 88g Fett (27%) ● 218g Kohlenhydrate (30%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

390 kcal, 25g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**  
280 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal

## Snacks

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



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



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

## Mittagessen

805 kcal, 43g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**  
1 Apfel(e)- 310 kcal



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

## Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Spanische Kichererbsen**  
746 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 5** 2917 kcal ● 243g Protein (33%) ● 76g Fett (23%) ● 244g Kohlenhydrate (33%) ● 73g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

400 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
4 Würstchen- 150 kcal



**Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln**  
251 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 40g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Schnelle Brotbeutel-Burritos**  
2 Burrito(s)- 596 kcal



**Proteinriegel**  
1 Riegel- 245 kcal

## Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Spanische Kichererbsen**  
746 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

**Day 6** 2903 kcal ● 245g Protein (34%) ● 96g Fett (30%) ● 218g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

400 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen- 150 kcal



### Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 31g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Veganer Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

3 Taco(s)- 630 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

## Abendessen

800 kcal, 55g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal



### Chik'n-Stir-Fry

712 kcal

## Snacks

290 kcal, 3g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Avocado

176 kcal



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

## Day 7

2903 kcal ● 245g Protein (34%) ● 96g Fett (30%) ● 218g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

400 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



### Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen- 150 kcal



### Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal

## Mittagessen

870 kcal, 31g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



### Veganer Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

3 Taco(s)- 630 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

## Abendessen

800 kcal, 55g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal



### Chik'n-Stir-Fry

712 kcal

## Snacks

290 kcal, 3g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



### Avocado

176 kcal



### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

## Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



### Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse**  
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- Sonnenblumenkerne**  
2 1/2 oz (74g)
- Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Dose (mL)

## Andere

- Coleslaw-Mischung**  
1 2/3 Packung (≈400 g) (653g)
- Sojamilchjoghurt**  
2 Behälter (301g)
- Currypaste**  
1/2 EL (8g)
- Sojamilch, ungesüßt**  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- Sesamöl**  
5 TL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen**  
18 oz (506g)
- Spieß(e)**  
4 Spieß(e) (4g)
- Gemischte Blattsalate**  
4 Packung (≈155 g) (598g)
- Veganer Käse, gerieben**  
1/3 Tasse (37g)
- Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**  
12 Würste (270g)
- Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (8g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce**  
1 EL (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- Salsa**  
1/3 Tasse (87g)

## Fette und Öle

- Öl**  
2 1/4 oz (mL)
- Salatdressing**  
18 1/2 EL (mL)
- Vegane Mayonnaise**  
4 EL (60g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel**  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Pfirsich**  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Limettensaft**  
1 EL (mL)
- Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Banane**  
3 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (413g)
- Zitronensaft**  
1 TL (mL)

## Getränke

- Proteinpulver**  
40 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (1263g)
- Wasser**  
2 2/3 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**  
1/3 Gallone (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1/2 Prise (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 oz (14g)
- Zwiebelpulver**  
1 Prise (0g)
- Currypulver**  
1/2 EL (3g)
- Kurkuma, gemahlen**  
1 Prise (0g)
- Paprika**  
4 TL (9g)
- Chilipulver**  
1 TL (3g)
- Zimt (gemahlen)**  
1/2 EL (4g)

## Frühstückscerealien

- Frühstücksflocken**  
2 1/2 Portion (75g)
- Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
3 Päckchen (129g)
- Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/4 Tasse (61g)

## Backwaren

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- Knoblauch**  
5 Zehe(n) (15g)
- Frischer Ingwer**  
1/2 oz (14g)
- Sellerie, roh**  
3 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (133g)
- Tomaten**  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (231g)
- Zwiebel**  
2 1/4 groß (338g)
- Tomatenmark**  
4 EL (64g)
- frischer Spinat**  
1/2 lbs (227g)
- Paprika**  
4 groß (626g)
- Gurke**  
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
- Karotten**  
5 klein (ca. 14 cm lang) (250g)

## **Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte**

- Tempeh**  
1 lbs (454g)
- Linsen, roh**  
10 EL (120g)
- Erdnussbutter**  
1/2 Tasse (117g)
- Kichererbsen, konserviert**  
2 1/4 Dose(n) (1008g)
- schwarze Bohnen**  
1/3 Dose(n) (146g)
- Sojasauce**  
5 EL (mL)
- fester Tofu**  
14 oz (397g)

## **Bagel**

1 mittlerer Bagel ( $\varnothing 9–10$  cm) (105g)

## **Wezentortillas**

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

## **Maistortillas**

6 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (156g)

## **Süßwaren**

### **Ahornsirup**

1 EL (mL)

## **Getreide und Teigwaren**

### **Vollkornreis (brauner Reis)**

1 Tasse (178g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

3 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen. \r\n Servieren.

### 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.

## Frühstück 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

280 kcal ● 21g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**  
1 1/4 Portion (38g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
10 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
5/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**  
2 1/2 Portion (75g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/4 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (39g)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

### 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 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

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

## Frühstück 3

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen - 150 kcal  18g Protein  6g Fett  4g Kohlenhydrate  2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**  
4 Würste (90g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**  
12 Würste (270g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal  17g Protein  5g Fett  31g Kohlenhydrate  5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zimt (gemahlen)**  
4 Prise (1g)  
**Ahornsirup**  
1 TL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
4 EL (20g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
6 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Zimt (gemahlen)**  
1/2 EL (4g)  
**Ahornsirup**  
1 EL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
3/4 Tasse (61g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Mandelmilch vermischen.  
Ca. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.  
Mit Bananenscheiben belegen.  
Servieren.

## Mittagessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Hot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Pfirsich

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

Ergibt 2 Pfirsich



### Pfirsich

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s) - 698 kcal ● 37g Protein ● 25g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 1 Bagel(s)

### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

### Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

### Öl

1/2 TL (mL)

### Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

### Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Apfel & Erdnussbutter

1 Apfel(e) - 310 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(e)

### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

### Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 2 Dose

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (~540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Schnelle Brotbeutel-Burritos

2 Burrito(s) - 596 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burrito(s)

#### Wezentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(98g)

#### schwarze Bohnen

1/3 Dose(n) (146g)

#### Salsa

1/3 Tasse (87g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

#### Chilipulver

1 TL (3g)

#### Veganer Käse, gerieben

1/3 Tasse (37g)

1. Bohnen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Chilipulver in einer großen Pfanne kombinieren. Bei mittelhoher Hitze etwa zehn Minuten kochen, dabei die Bohnen mit dem Rücken eines Holzlöffels leicht zerdrücken. Gelegentlich umrühren und etwas Wasser hinzufügen, wenn die Mischung zu trocken erscheint.
3. Die Bohnenmischung in die Tortillas löffeln. Mit Käse bestreuen.
4. Jede Tortilla zu einem Umschlag falten, dabei beide Enden einschlagen.
5. Warm essen oder in Plastik einwickeln, um sie zum Mittag mitzunehmen.
6. Meal-Prep-Hinweis: Für große Mengen einzeln einwickeln und einfrieren. In der Mikrowelle aufwärmen, wenn fertig.

## 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

### Veganer Sriracha-Ingwer-Tofu-Tacos

3 Taco(s) - 630 kcal ● 27g Protein ● 36g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**

2 oz (57g)

**Maistortillas**

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

**Sesamöl**

1/2 EL (mL)

**Wasser, erwärmt**

1 EL (mL)

**Sojasauce**

1/2 EL (mL)

**Erdnussbutter**

1 EL (16g)

**Sriracha-Chilisauce**

1/4 EL (4g)

**Vegane Mayonnaise**

2 EL (30g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1/2 lbs (198g)

**Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt**

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**

4 oz (113g)

**Maistortillas**

6 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (156g)

**Sesamöl**

1 EL (mL)

**Wasser, erwärmt**

2 EL (mL)

**Sojasauce**

1 EL (mL)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Sriracha-Chilisauce**

1/2 EL (8g)

**Vegane Mayonnaise**

4 EL (60g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

14 oz (397g)

**Frischer Ingwer, geschält & fein gehackt**

2 Zoll (2,5 cm) Würfel (10g)

1. Für die Sauce Knoblauch, Ingwer, Sriracha, Sojasauce, Erdnussbutter, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verquirlen. Beiseite stellen.
2. Sesamöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 3–5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Sauce hineingießen und 2–3 Minuten kochen, bis sie stellenweise knusprig wird.
3. Für den Krautsalat Coleslaw-Mix, vegane Mayonnaise sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Gut vermengen.
4. Tortillas mit Tofu und Krautsalat belegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

5 1/4 Tasse (158g)

**Salatdressing**

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

10 1/2 Tasse (315g)

**Salatdressing**

2/3 Tasse (mL)

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

---

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### 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.

---

### Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2/3 oz (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilchjoghurt**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilchjoghurt**  
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 3 Mahlzeiten:

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

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.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1

An Tag 1 essen

### Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Linsen, roh**

4 EL (48g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Kokosmilch (Dose)**

6 EL (mL)

**Currypaste**

1/2 EL (8g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Curypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

### Sojamilch

1 1/3 Tasse(n) - 113 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

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



Ergibt 4 Spieße

#### Erdnussbutter

4 TL (21g)

#### Limettensaft

3 TL (mL)

#### Sesamöl

2 TL (mL)

#### vegane Chik'n-Streifen

1/3 lbs (151g)

#### Spieß(e)

4 Spieß(e) (4g)

#### Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

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

### Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

### Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

685 kcal ● 27g Protein ● 33g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Öl

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

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Spanische Kichererbsen

746 kcal ● 31g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomatenmark**  
2 EL (32g)  
**frischer Spinat**  
4 oz (113g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
2 TL (5g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1 groß (150g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomatenmark**  
4 EL (64g)  
**frischer Spinat**  
1/2 lbs (227g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Paprika**  
4 TL (9g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 EL (12g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (896g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
2 groß (300g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
2 groß (328g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er wek ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### 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.

## Abendessen 5

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3 TL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

**Gemischte Blattsalate**

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Chik'n-Stir-Fry

712 kcal ● 52g Protein ● 12g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/2 Tasse (89g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Sojasauce**

2 EL (mL)

**vegane Chik'n-Streifen**

6 1/4 oz (177g)

**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**

1 1/4 mittel (149g)

**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**

2 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (125g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1 Tasse (178g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Sojasauce**

4 EL (mL)

**vegane Chik'n-Streifen**

3/4 lbs (354g)

**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**

2 1/2 mittel (298g)

**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**

5 klein (ca. 14 cm lang) (250g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

## Proteinergänzung(en)

Täglich essen

### Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal  121g Protein  3g Fett  5g Kohlenhydrate  5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

**Wasser**

5 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

**Wasser**

35 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.