

Meal Plan - 3000-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 3045 kcal ● 249g Protein (33%) ● 82g Fett (24%) ● 290g Kohlenhydrate (38%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake
346 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



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

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Abendessen

835 kcal, 27g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal



Brötchen
3 Brötchen- 231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day 2 2948 kcal ● 254g Protein (35%) ● 94g Fett (29%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake
346 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



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

Mittagessen

905 kcal, 63g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
830 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Abendessen

835 kcal, 27g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal



Brötchen
3 Brötchen- 231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day

3

3028 kcal ● 261g Protein (34%) ● 139g Fett (41%) ● 121g Kohlenhydrate (16%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake
346 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Mittagessen

905 kcal, 63g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
830 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Abendessen

785 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce
471 kcal



Sonnenblumenkerne
316 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day

4

Frühstück

415 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s)- 242 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen- 241 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

950 kcal, 48g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es)- 884 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

785 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal



Sonnenblumenkerne

316 kcal

Day

5

Frühstück

415 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s)- 242 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen- 241 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

950 kcal, 48g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es)- 884 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

795 kcal, 26g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Pasta mit Fertigsauce

680 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

**Day
6**

3037 kcal ● 241g Protein (32%) ● 110g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

390 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa- 313 kcal

Abendessen

920 kcal, 48g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Linsen

347 kcal



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

**Day
7**

3037 kcal ● 241g Protein (32%) ● 110g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

390 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa- 313 kcal

Abendessen

920 kcal, 48g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Linsen

347 kcal



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Andere

- Gemischte Blattsalate
3 Packung (\approx 155 g) (496g)
- Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- Nährhefe
1/4 oz (6g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- Eiswürfel
3/4 Tasse(n) (105g)
- Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je \approx 80 ml) (93g)
- Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- Veganer Käse, Scheiben
4 Scheibe(n) (80g)
- Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
4 Behälter (600g)

Fette und Öle

- Salatdressing
12 3/4 EL (mL)
- Öl
1/4 lbs (mL)
- Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- Olivenöl
2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (354g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
9 mittel, ganz (\varnothing \approx 6,0 cm) (1093g)
- frischer Spinat
1 1/3 Tasse(n) (40g)
- Knoblauch
4 2/3 Zehe(n) (14g)
- Zwiebel
2 2/3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (297g)
- Karotten
6 2/3 groß (480g)

Backwaren

- Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- Brötchen
6 Brötchen (\approx 5,1 cm quadratisch, \approx 5,1 cm hoch) (168g)
- Brot
2/3 lbs (320g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus
1/4 lbs (95g)
- Erdnussbutter
1/4 lbs (128g)
- vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 lbs (567g)
- Sojasauce
1/4 lbs (mL)
- fester Tofu
2 1/2 lbs (1126g)
- geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- Tempeh
1/2 lbs (227g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
- Limettensaft
5 TL (mL)
- Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- Himbeeren
18 1/2 oz (522g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
2/3 lbs (304g)
- Quinoa, ungekocht
1 Tasse (170g)

Snacks

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)
- kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

- Frischer Koriander**
5 EL, gehackt (15g)
- Zucchini**
2 groß (646g)
- Rosenkohl**
1 lbs (454g)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack**
5 Päckchen (215g)

Getränke

- Wasser**
2 3/4 Gallon (mL)
 - Mandelmilch, ungesüßt**
1/2 Gallone (mL)
 - Proteinpulver**
2 1/2 lbs (1097g)
-

Gewürze und Kräuter

- Chiliflocken**
1/4 EL (2g)
- frischer Basilikum**
2 Tasse Blätter, ganz (48g)
- Salz**
1/4 EL (5g)
- schwarzer Pfeffer**
1/3 TL, gemahlen (1g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne**
1/4 lbs (99g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake

346 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Eiswürfel
1/4 Tasse(n) (35g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
Erdnussbutter
1 TL (5g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Eiswürfel
3/4 Tasse(n) (105g)
Mandelmilch, ungesüßt
6 Tasse (mL)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

- Alle Zutaten in den Mixer geben.
Mixen, bis alles gut vermischt ist.
Kalt servieren.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

- Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kakao-Nibs
1 TL (3g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs
2 TL (7g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

830 kcal ● 62g Protein ● 37g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
3 1/3 groß (240g)
vegetarische Burgerkrümel
10 oz (283g)
Sojasauce
2 1/2 EL (mL)
Wasser
5 TL (mL)
Chiliflocken
3 1/3 Prise (1g)
Limettensaft
2 1/2 TL (mL)
Öl
5 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)
Zwiebel, gehackt
5/6 groß (125g)
Frischer Koriander, gehackt
2 1/2 EL, gehackt (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
6 2/3 groß (480g)
vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 lbs (567g)
Sojasauce
5 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse (mL)
Chiliflocken
1/4 EL (2g)
Limettensaft
5 TL (mL)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/3 Zehe(n) (10g)
Zwiebel, gehackt
1 2/3 groß (250g)
Frischer Koriander, gehackt
5 EL, gehackt (15g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einröhren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

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.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es) - 884 kcal ● 47g Protein ● 42g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Tomaten
4 Scheibe, mittel (~0,6 cm dick) (80g)
Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
Öl
2 TL (mL)
fester Tofu, abgespült und trocken getupft
4 Scheibe(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
8 Scheibe(n) (256g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Tomaten
8 Scheibe, mittel (~0,6 cm dick) (160g)
Veganer Käse, Scheiben
4 Scheibe(n) (80g)
Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
Öl
4 TL (mL)
fester Tofu, abgespült und trocken getupft
8 Scheibe(n) (672g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Erdnussbutter
4 EL (65g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Sojasauce
2 TL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber trüpfeln und servieren.

Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa - 313 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Quinoa, ungekocht
1/2 Tasse (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Quinoa, ungekocht
1 Tasse (170g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen 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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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

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 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1 2/3 oz (47g)
Öl
2 TL (mL)
frischer Spinat
2/3 Tasse(n) (20g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Tomaten, gehackt
1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (41g)
Knoblauch, gewürfelt
2/3 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1/3 klein (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
1/4 lbs (95g)
Öl
4 TL (mL)
frischer Spinat
1 1/3 Tasse(n) (40g)
Zitronensaft
2 TL (mL)
ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Tomaten, gehackt
2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (82g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Zwiebel, gewürfelt
2/3 klein (47g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal ● 10g Protein ● 31g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

3 EL (mL)

frischer Basilikum

1 Tasse Blätter, ganz (24g)

Tomaten, halbiert

10 Kirschtomaten (170g)

Zucchini

1 groß (323g)

Avocados, geschält und entkernt

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

6 EL (mL)

frischer Basilikum

2 Tasse Blätter, ganz (48g)

Tomaten, halbiert

20 Kirschtomaten (340g)

Zucchini

2 groß (646g)

Avocados, geschält und entkernt

2 Avocado(s) (402g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Rosenkohl
16 oz (454g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind.
Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen 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.