

# Meal Plan - 3100 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

3134 kcal ● 232g Protein (30%) ● 108g Fett (31%) ● 250g Kohlenhydrate (32%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

490 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**

1 Apfel(e)- 310 kcal



**Sonnenblumenkerne**

180 kcal

### Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Fruchtsaft**

1/2 Tasse- 57 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**

680 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

237 kcal

### Abendessen

960 kcal, 62g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

843 kcal

Day  
2

3091 kcal ● 235g Protein (30%) ● 111g Fett (32%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 78g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

490 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal

### Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Fruchtsaft**  
1/2 Tasse- 57 kcal



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

### Mittagessen

875 kcal, 31g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
386 kcal



**Chips und Salsa**  
489 kcal

### Abendessen

960 kcal, 62g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**  
843 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

Day  
3

3045 kcal ● 248g Protein (33%) ● 142g Fett (42%) ● 142g Kohlenhydrate (19%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

405 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Apfelmus**  
114 kcal



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

### Snacks

410 kcal, 5g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Popcorn**  
4 2/3 Tassen- 188 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal



**Trauben**  
102 kcal

### Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



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



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Abendessen

825 kcal, 62g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Gebackener Tofu**  
18 2/3 Unze(s)- 528 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
299 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

## Day 4

3087 kcal ● 244g Protein (32%) ● 130g Fett (38%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

405 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Apfelmus**  
114 kcal



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

### Snacks

410 kcal, 5g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Popcorn**  
4 2/3 Tassen- 188 kcal



**Dunkle Schokolade**  
2 Quadrat(e)- 120 kcal



**Trauben**  
102 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



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



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Abendessen

870 kcal, 58g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
14 Tender(s)- 800 kcal

## Day 5

3057 kcal ● 240g Protein (31%) ● 76g Fett (22%) ● 307g Kohlenhydrate (40%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal

### Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Gebackene Chips**  
15 Chips- 152 kcal



**Sojajoghurt**  
1 Becher- 136 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

860 kcal, 55g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



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



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal

### Abendessen

875 kcal, 43g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
14 Nuggets- 772 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal

**Day 6** 3118 kcal ● 226g Protein (29%) ● 75g Fett (22%) ● 340g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal

### Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Gebackene Chips**

15 Chips- 152 kcal



**Sojajoghurt**

1 Becher- 136 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

850 kcal, 33g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

171 kcal



**Veggie-Burger mit 'Käse'**

2 Burger- 679 kcal

### Abendessen

950 kcal, 51g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Knackiger Asian-Tofu-Salat**

587 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

---

**Day 7** 3118 kcal ● 226g Protein (29%) ● 75g Fett (22%) ● 340g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal

### Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Gebackene Chips**

15 Chips- 152 kcal



**Sojajoghurt**

1 Becher- 136 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

5 Messlöffel- 545 kcal

### Mittagessen

850 kcal, 33g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

171 kcal



**Veggie-Burger mit 'Käse'**

2 Burger- 679 kcal

### Abendessen

950 kcal, 51g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Knackiger Asian-Tofu-Salat**

587 kcal



**Grapefruit**

1 Grapefruit- 119 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/3 lbs (152g)
- ☐ Quinoa, ungekocht  
6 EL (64g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- ☐ Hot Sauce  
4 TL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa  
5/8 Glas (292g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- ☐ Barbecue-Soße  
4 EL (68g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 1/3 Packung (≈155 g) (511g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
10 Tasse (900g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
9 1/3 Tasse, gepoppt (103g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
14 Stücke (357g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
45 Crips (105g)
- ☐ Sojamilchjoghurt  
3 Behälter (451g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
14 Nuggets (301g)
- ☐ Sesamöl  
1 EL (mL)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
2 Riegel (100g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben  
4 Scheibe(n) (80g)

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
2/3 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Tempeh  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Erdnussbutter  
1/4 lbs (96g)
- ☐ schwarze Bohnen  
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ Sojasauce  
1/2 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu  
18 2/3 oz (529g)
- ☐ fester Tofu  
3/4 lbs (340g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (105g)
- ☐ Sesamsamen  
3 1/2 TL (10g)
- ☐ Walnüsse  
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
5 1/2 Zehe (17g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1 1/6 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ frischer Spinat  
12 Tasse(n) (360g)
- ☐ Ketchup  
2/3 Tasse (187g)
- ☐ Römersalat  
8 Blatt innen (48g)
- ☐ Paprika  
1 klein (74g)
- ☐ Kohl  
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)
- ☐ Karotten  
1 1/2 mittel (92g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)

- ☐ Öl  
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)
- ☐ Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Apfelmus  
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- ☐ Trauben  
3 1/2 Tasse (322g)
- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Grapefruit  
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

## Frühstückscerealien

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

## Getränke

- ☐ Wasser  
36 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
3 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz  
3 Prise (2g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne  
1 1/2 EL (18g)

## Snacks

- ☐ Tortilla-Chips  
3 oz (85g)

## Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %  
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Gelee  
1/4 Tasse (95g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (311g)
  - ☐ Hamburgerbrötchen  
4 Brötchen (204g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfel & Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Äpfel

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

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

#### Erdnussbutter

4 EL (64g)

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

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Apfelmus

4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)  
(488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

### 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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s) - 371 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**  
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(104g)  
**Gelee**  
1 1/2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**  
4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)  
(311g)  
**Gelee**  
1/4 Tasse (95g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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

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



#### Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

#### Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

386 kcal ● 22g Protein ● 5g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

#### schwarze Bohnen

3/4 Dose(n) (329g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

#### Saure Sahne

1 1/2 EL (18g)

#### Salsa, stückig

6 EL (98g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

### Chips und Salsa

489 kcal ● 9g Protein ● 19g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Tortilla-Chips**  
3 oz (85g)  
**Salsa**  
3/4 Tasse (194g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

---

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

## Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

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



Ergibt 8 Salat-Wrap(s)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

#### Barbecue-Soße

4 EL (68g)

#### Römersalat

8 Blatt innen (48g)

#### Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

#### Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

#### Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

#### Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

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

### Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger - 679 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

#### Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

#### Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

#### Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

#### Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (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 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 und Tag 4 essen

### Popcorn

4 2/3 Tassen - 188 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
4 2/3 Tasse, gepoppt (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
9 1/3 Tasse, gepoppt (103g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gebackene Chips

15 Chips - 152 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
15 Crips (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
45 Crips (105g)

1. Guten Appetit.

### Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilchjoghurt**  
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sojamilchjoghurt**  
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
8 Tasse (720g)  
**Hot Sauce**  
4 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
4 EL (48g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe (12g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1 lbs (454g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gebackener Tofu

18 2/3 Unze(s) - 528 kcal ● 52g Protein ● 27g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 Unze(s)

#### Sojasauce

9 1/3 EL (mL)

#### Sesamsamen

3 1/2 TL (10g)

#### extra fester Tofu

18 2/3 oz (529g)

#### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/6 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

### Einfach angebratener Spinat

299 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

#### frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

#### Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

### Knusprige chik'n-Tender

14 Tender(s) - 800 kcal ● 57g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 Tender(s)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

14 Stücke (357g)

#### Ketchup

1/4 Tasse (60g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Chik'n-Nuggets

14 Nuggets - 772 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 14 Nuggets

#### Ketchup

1/4 Tasse (60g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

14 Nuggets (301g)

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



Ergibt 1 Apfel(s)

### Äpfel

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal ● 29g Protein ● 32g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sesamöl**  
1/2 EL (mL)  
**Quinoa, ungekocht**  
3 EL (32g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)  
**geröstete Erdnüsse**  
1 1/2 EL (14g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, abgetropft**  
6 oz (170g)  
**Kohl, geraspelt**  
2 1/4 Tasse, gerieben (158g)  
**Karotten, in Stäbchen geschnitten**  
3/4 mittel (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sesamöl**  
1 EL (mL)  
**Quinoa, ungekocht**  
6 EL (64g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**geröstete Erdnüsse**  
3 EL (27g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**fester Tofu, abgetropft**  
3/4 lbs (340g)  
**Kohl, geraspelt**  
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)  
**Karotten, in Stäbchen geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel das Dressing zubereiten, indem Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und etwas Salz verrührt werden. Falls nötig, einen Schuss Wasser hinzufügen, damit die Sauce flüssiger wird. Beiseite stellen.
3. Tofu in Küchenpapier einwickeln und leicht drücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Tofu würfeln.
4. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Tofuwürfel darin geben. Etwa 5–7 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis der Tofu außen goldbraun und knusprig ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Kohl, Quinoa, Karotten, Erdnüsse und Tofu in einer Schüssel vermengen. Mit dem Erdnussdressing beträufeln. Servieren.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Grapefruit**

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Grapefruit**

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## **Proteinriegel**

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Proteinriegel (20 g Protein)**

1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Proteinriegel (20 g Protein)**

2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## **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.
-