

# Meal Plan - 3200-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** 3217 kcal ● 247g Protein (31%) ● 75g Fett (21%) ● 321g Kohlenhydrate (40%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

470 kcal, 36g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

215 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Brezeln

193 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal

## Abendessen

1085 kcal, 51g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Chik'n-Nuggets

16 Nuggets- 882 kcal



Trauben

203 kcal

**Day 2** 3188 kcal ● 236g Protein (30%) ● 93g Fett (26%) ● 284g Kohlenhydrate (36%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

470 kcal, 36g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
210 kcal



**Hummus-Toast**  
1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

215 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Brezeln**  
193 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**  
663 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
294 kcal

## Abendessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Gerösteter Rosenkohl**  
463 kcal



**Couscous**  
251 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

**3** 3196 kcal ● 253g Protein (32%) ● 142g Fett (40%) ● 146g Kohlenhydrate (18%) ● 80g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 44g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf**  
571 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
343 kcal

## Snacks

435 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Walnüsse**  
5/8 Tasse(n)- 437 kcal

## Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree**  
2 1/2 Würstchen- 902 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

4 3192 kcal ● 239g Protein (30%) ● 122g Fett (34%) ● 182g Kohlenhydrate (23%) ● 103g Ballaststoffe (13%)

### Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Karotten und Hummus**  
82 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

### Snacks

435 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Walnüsse**  
5/8 Tasse(n)- 437 kcal

### Mittagessen

915 kcal, 44g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf**  
571 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
343 kcal

### Abendessen

900 kcal, 59g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
171 kcal



**Veganer Chili con 'Carne'**  
727 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

5

3198 kcal ● 267g Protein (33%) ● 154g Fett (43%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Sonnenblumenkerne

135 kcal



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

970 kcal, 42g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



#### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal

### Abendessen

945 kcal, 85g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



#### Brokkoli

3 Tasse(n)- 87 kcal



#### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal

## Day

6

3193 kcal ● 255g Protein (32%) ● 151g Fett (43%) ● 136g Kohlenhydrate (17%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal



#### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Sonnenblumenkerne

135 kcal



#### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



#### Avocado

176 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



#### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal



#### Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal

### Abendessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



#### Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal

**Day  
7**

3193 kcal ● 255g Protein (32%) ● 151g Fett (43%) ● 136g Kohlenhydrate (17%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal



### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Sonnenblumenkerne

135 kcal



### Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



### Avocado

176 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal



### Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal

## Abendessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



### Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (257g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
3/8 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (69g)
- Seitan  
10 oz (284g)
- Maisstärke  
6 EL (48g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
4 3/4 lbs (2154g)
- Hummus  
1/2 Tasse (135g)
- schwarze Bohnen  
2 Dose(n) (878g)
- Linsen, roh  
1/4 Tasse (40g)
- vegetarische Burgerkrümel  
3/8 Packung ( $\approx$ 340 g) (142g)
- Kidneybohnen  
3/8 Dose (187g)
- extra fester Tofu  
3 Block (972g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli  
17 oz (486g)
- Knoblauch  
8 Zehe(n) (24g)
- Karotten  
21 mittel (1277g)
- Römersalat  
8 Herzen (4000g)
- Tomaten  
9 2/3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (1188g)
- Ketchup  
4 EL (68g)
- Rosenkohl  
1 3/4 lbs (794g)
- Zwiebel  
3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (336g)
- Babykarotten  
16 mittel (160g)
- Tomatenmark  
1 EL (16g)
- Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)

## Getränke

- Mandelmilch, ungesüßt  
1/4 Gallone (mL)
- Proteinpulver  
35 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (1085g)
- Wasser  
2 Gallon (mL)

## Fette und Öle

- Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)
- Öl  
1/3 lbs (mL)
- Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
1/4 lbs (99g)

## Andere

- vegane 'Chik'n' Nuggets  
16 Nuggets (344g)
- Gefrorener Blumenkohl  
2 Tasse (213g)
- vegane Wurst  
2 1/2 Würstchen (250g)
- gehackte Tomaten  
1 Dose(n) (420g)
- geräuchertes Paprikapulver  
2 Teelöffel (5g)
- Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)
- Veganes Ranch-Dressing  
4 EL (mL)
- Kakaopulver  
3 EL (18g)
- Sojamilch, ungesüßt  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Trauben  
3 1/2 Tasse (322g)
- Birnen  
5 mittel (890g)

- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
2 Rote Bete(n) (100g)
  - Tomaten in Dosen, geschmört**  
3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)
  - Paprika**  
2 1/3 mittel (278g)
  - grüne Paprika**  
2 1/2 EL, gehackt (23g)
  - Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- Limettensaft**  
2 EL (mL)
  - Avocados**  
2 Avocado(s) (377g)
  - Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)
  - Zitrone**  
3 klein (174g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1/2 oz (13g)
- Basilikum, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)
- schwarzer Pfeffer**  
2 TL, gemahlen (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)
- Chilipulver**  
1/2 TL (1g)
- Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)

## Backwaren

- Brot**  
2 Scheibe (64g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)
- geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)
- Walnüsse**  
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)
- Sonnenblumenkerne**  
2 1/4 oz (64g)
- Chiasamen**  
6 EL (85g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal ● 28g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Hummus**

2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Hummus**

5 EL (75g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**

2 EL (30g)

**Babykarotten**

8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**

4 EL (60g)

**Babykarotten**

16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**  
3 Scheiben (75g)  
**Kakaopulver**  
3 EL (18g)  
**Chiasamen**  
6 EL (85g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Birnen**  
3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal ● 34g Protein ● 11g Fett ● 99g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/4 lbs (128g)  
**fester Tofu**  
3/8 Packung (450 g) (170g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/8 Packung (107g)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**Salz**  
1/6 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (257g)  
**fester Tofu**  
3/4 Packung (450 g) (340g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/4 Packung (213g)  
**Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Salz**  
3/8 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
6 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3 Herzen (1500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (369g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

571 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gehackte Tomaten**  
1/2 Dose(n) (210g)  
**Tomatenmark**  
1/2 EL (8g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
1 Teelöffel (2g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (439g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gehackte Tomaten**  
1 Dose(n) (420g)  
**Tomatenmark**  
1 EL (16g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
2 Teelöffel (5g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (878g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 klein (70g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten.
2. Gewürze hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren anrösten.
3. Brühe, Bohnen, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Umrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Limettensaft darüber trüpfeln und servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
2 1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
7/8 mittel (53g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 3/4 Herzen (875g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 3/4 mittel (107g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3 1/2 Herzen (1750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (431g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal ● 31g Protein ● 56g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



- Öl**  
1 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



- Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (185g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Maisstärke**  
3 EL (24g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 EL (2g)  
**Zitrone, abgerieben**  
1 1/2 klein (87g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

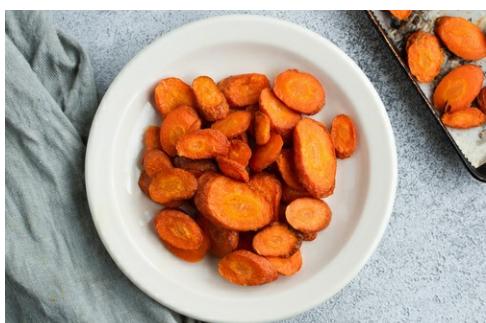
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**  
6 EL (48g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)  
**Zitrone, abgerieben**  
3 klein (174g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
4 groß (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
8 groß (576g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Brezeln

193 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnüsse

5/8 Tasse(n) - 437 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
10 EL, ohne Schale (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**

1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Zitronensaft**

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 1/2 Avocado(s) (302g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Chik'n-Nuggets

16 Nuggets - 882 kcal ● 49g Protein ● 36g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 16 Nuggets

**Ketchup**

4 EL (68g)

**vegane 'Chik'n' Nuggets**

16 Nuggets (344g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Mit Ketchup servieren.

### Trauben

203 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Öl**  
4 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Gerösteter Rosenkohl

463 kcal ● 14g Protein ● 27g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**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.

## Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Instant-Couscous, gewürzt**  
3/8 Schachtel (~165 g) (69g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Würstchen

**Gefrorener Blumenkohl**  
2 Tasse (213g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**vegane Wurst**  
2 1/2 Würstchen (250g)  
**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/4 klein (88g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



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

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

### Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal ● 50g Protein ● 20g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



### Öl

2 1/2 TL (mL)  
**Linsen, roh**  
1/4 Tasse (40g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
3/8 Packung ( $\approx$ 340 g) (142g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 1/3 Prise (1g)  
**Chilipulver**  
3 1/3 Prise (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (46g)  
**Tomaten in Dosen, geschmort**  
3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)  
**Kidneybohnen, abgetropft und abgespült**  
3/8 Dose (187g)  
**Paprika, gehackt**  
5/6 mittel (99g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.  
Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.  
Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.  
Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.  
Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

---

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

---

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

---

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
5 EL, gehackt (50g)  
**grüne Paprika**  
2 1/2 EL, gehackt (23g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 1/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
10 oz (284g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n\r\n

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal ● 54g Protein ● 39g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

<b>Salz</b>	<b>Salz</b>
1/4 EL (5g)	1/2 EL (9g)
<b>schwarzer Pfeffer</b>	<b>schwarzer Pfeffer</b>
1/4 EL, gemahlen (2g)	1/2 EL, gemahlen (3g)
<b>extra fester Tofu</b>	<b>extra fester Tofu</b>
1 1/2 Block (486g)	3 Block (972g)
<b>Olivenöl</b>	<b>Olivenöl</b>
1 1/2 EL (mL)	3 EL (mL)
<b>Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten</b>	<b>Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten</b>
6 oz (170g)	3/4 lbs (340g)
<b>Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten</b>	<b>Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten</b>
3/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (41g)	3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)
<b>Paprika, in Scheiben geschnitten</b>	<b>Paprika, in Scheiben geschnitten</b>
3/4 mittel (89g)	1 1/2 mittel (179g)
<b>Brokkoli, nach Belieben geschnitten</b>	<b>Brokkoli, nach Belieben geschnitten</b>
3/4 Tasse, gehackt (68g)	1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
<b>Karotten, nach Belieben geschnitten</b>	<b>Karotten, nach Belieben geschnitten</b>
2 1/4 mittel (137g)	4 1/2 mittel (275g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

<b>Salz</b>	<b>Salz</b>
1/2 EL (9g)	1/2 EL (9g)
<b>schwarzer Pfeffer</b>	<b>schwarzer Pfeffer</b>
1/2 EL, gemahlen (3g)	1/2 EL, gemahlen (3g)
<b>extra fester Tofu</b>	<b>extra fester Tofu</b>
3 Block (972g)	3 Block (972g)
<b>Olivenöl</b>	<b>Olivenöl</b>
3 EL (mL)	3 EL (mL)
<b>Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten</b>	<b>Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten</b>
3/4 lbs (340g)	3/4 lbs (340g)
<b>Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten</b>	<b>Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten</b>
3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)	3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)
<b>Paprika, in Scheiben geschnitten</b>	<b>Paprika, in Scheiben geschnitten</b>
1 1/2 mittel (179g)	1 1/2 mittel (179g)
<b>Brokkoli, nach Belieben geschnitten</b>	<b>Brokkoli, nach Belieben geschnitten</b>
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)	1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
<b>Karotten, nach Belieben geschnitten</b>	<b>Karotten, nach Belieben geschnitten</b>
4 1/2 mittel (275g)	4 1/2 mittel (275g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

**Wasser**

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

**Wasser**

31 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.