

# Meal Plan - 3300-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

3311 kcal ● 263g Protein (32%) ● 118g Fett (32%) ● 250g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

295 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)

210 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

### Mittagessen

1095 kcal, 82g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate](#)

299 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)

799 kcal

### Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Brezeln](#)

330 kcal



[Kirschtomaten](#)

12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 33g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

76 kcal



[Pekannüsse](#)

1/2 Tasse- 366 kcal



[Cremige Linsen mit Süßkartoffel](#)

614 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

2

3201 kcal ● 244g Protein (30%) ● 75g Fett (21%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 80g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

295 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



#### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

### Mittagessen

975 kcal, 48g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal



#### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal

### Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



#### Brezeln

330 kcal



#### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Abendessen

1070 kcal, 47g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal



#### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 3 3266 kcal ● 259g Protein (32%) ● 99g Fett (27%) ● 280g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Mittagessen

975 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



#### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

3 1/2 Dose- 865 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

### Abendessen

980 kcal, 48g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Banane

3 Banane(n)- 350 kcal



#### Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s)- 628 kcal

### Snacks

360 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



#### Grünkohl-Chips

275 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

**Day 4** 3266 kcal ● 259g Protein (32%) ● 99g Fett (27%) ● 280g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sojamilch**  
2 Tasse(n)- 169 kcal



**Hummus-Toast**  
2 Scheibe(n)- 293 kcal

## Snacks

360 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Grünkohl-Chips**  
275 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

975 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
3 1/2 Dose- 865 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Abendessen

980 kcal, 48g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Banane**  
3 Banane(n)- 350 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**  
11 Tender(s)- 628 kcal

## Day

**5** 3341 kcal ● 235g Protein (28%) ● 102g Fett (27%) ● 282g Kohlenhydrate (34%) ● 90g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sojamilch**  
2 Tasse(n)- 169 kcal



**Hummus-Toast**  
2 Scheibe(n)- 293 kcal

## Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

## Mittagessen

925 kcal, 40g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
265 kcal



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

## Abendessen

1045 kcal, 46g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnuss-Mandel-Trail-Mix**  
1/4 Tasse(n)- 216 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
830 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

6

3274 kcal ● 230g Protein (28%) ● 112g Fett (31%) ● 285g Kohlenhydrate (35%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



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



**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

### Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

### Mittagessen

925 kcal, 40g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
265 kcal



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

### Abendessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
128 kcal



**Seitan in Erdnusssauce**  
834 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day  
7**

3314 kcal ● 259g Protein (31%) ● 120g Fett (33%) ● 251g Kohlenhydrate (30%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



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



**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse- 108 kcal

## Mittagessen

965 kcal, 69g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Panierte Seitan-Nuggets**  
680 kcal



**Mais**  
139 kcal



**Sojamilch**  
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

## Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Orange**  
1 Orange(n)- 85 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
109 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

## Abendessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
128 kcal



**Seitan in Erdnusssauce**  
834 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

- Proteinpulver  
33 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1039g)
- Wasser  
2 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 1/2 Tasse (mL)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
6 oz (170g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
8 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1054g)
- Sellerie, roh  
8 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (347g)
- Gurke  
3 Gurke (ca. 21 cm) (853g)
- Zwiebel  
2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (240g)
- grüne Paprika  
2 1/2 EL, gehackt (22g)
- Knoblauch  
10 1/4 Zehe(n) (31g)
- frischer Spinat  
1 Packung (ca. 285 g) (267g)
- Süßkartoffeln  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- Kale-Blätter  
1 1/3 lbs (594g)
- Blumenkohl  
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
- Ketchup  
1/2 Tasse (145g)
- Gefrorener Brokkoli  
3/4 Packung (213g)
- Tomatenmark  
4 TL (21g)
- Frischer Ingwer  
1/2 EL (3g)
- Frühlingszwiebeln  
2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)
- Gefrorene Maiskörner  
1 Tasse (136g)

## Fette und Öle

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
26 oz (737g)
- ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (257g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Orange  
7 Orange (1078g)
- Banane  
6 mittel ( $\approx 17,8$ –20,0 cm lang) (708g)
- Rosinen  
2 TL (nicht gepackt) (6g)
- Zitronensaft  
2 TL (mL)
- Himbeeren  
3 Tasse (369g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- Kokosmilch (Dose)  
3/4 Dose (mL)
- Mandeln  
1 1/2 Tasse, ganz (217g)
- Walnüsse  
4 TL, gehackt (10g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
1/2 Tasse (85g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 1/4 Dose(n) (560g)
- Hummus  
1 Tasse (225g)
- Erdnussbutter  
5 EL (80g)
- fester Tofu  
3/4 Packung (450 g) (340g)
- schwarze Bohnen  
1 1/3 Dose(n) (585g)
- Sojasauce  
1 oz (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
6 1/3 Tasse(n) (mL)

- Salatdressing**  
1 1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl**  
2 1/2 oz (mL)
- Öl**  
1 3/4 oz (mL)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
5 Packung ( $\approx$ 155 g) (799g)
- Nährhefe**  
3/4 Tasse (45g)
- Sojamilch, ungesüßt**  
7 3/4 Tasse(n) (mL)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
22 Stücke (561g)
- Schokoladenstückchen**  
2 TL (9g)
- Currypaste**  
1/4 EL (3g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)
- Salz**  
3/4 oz (22g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 g (4g)
- Basilikum, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)
- Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)
- gemahlener Koriander**  
3 Prise (1g)

- Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (215g)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
7 Dose ( $\approx$ 540 g) (3682g)
- Chili-Knoblauch-Sauce**  
1/3 TL (2g)
- Austernsoße**  
1/3 TL (2g)

## Backwaren

- Brot**  
6 Scheibe (192g)
- Bagel**  
3 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (207g)
- Semmelbrösel**  
4 EL (27g)

## Süßwaren

- Zucker**  
2 EL (26g)
- Gelee**  
3 EL (63g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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\nnServieren.

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
6 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Hummus**  
1 Tasse (225g)

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

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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 ( $\varnothing$  7,5 cm)  
(104g)

**Gelee**

1 1/2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Bagel**

3 kleiner Bagel ( $\varnothing$  7,5 cm) (207g)

**Gelee**

3 EL (63g)

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

### Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

299 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (144g)

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

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

#### Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

#### grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

#### Wasser

3 1/2 TL (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



#### Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

#### Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### 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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

3 1/2 Dose - 865 kcal ● 63g Protein ● 24g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
3 1/2 Dose (≈540 g) (1841g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
7 Dose (≈540 g) (3682g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
5 1/4 Tasse (158g)  
**Tomaten**  
14 EL Cherrytomaten (130g)  
**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
10 1/2 Tasse (315g)  
**Tomaten**  
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)  
**Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)

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

### 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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Panierte Seitan-Nuggets

680 kcal ● 52g Protein ● 27g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Knoblauchpulver**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**gemahlener Koriander**  
3 Prise (1g)  
**Semmelbrösel**  
4 EL (27g)  
**Ketchup**  
3 EL (51g)  
**Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen**  
6 oz (170g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.  
Seitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.  
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.  
Mit Ketchup servieren.

### Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gefrorene Maiskörner**  
1 Tasse (136g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Sojamilch

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brezeln

330 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 2/3 TL (16g)  
**Kale-Blätter**  
2 2/3 Bund (454g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

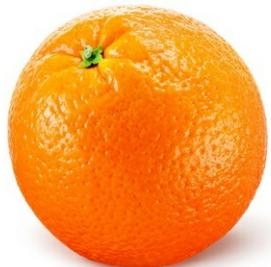
1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätterträufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Orange**  
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)

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

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

#### Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Cremige Linsen mit Süßkartoffel

614 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Linsen, roh

1/2 Tasse (85g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### frischer Spinat

1 1/3 Tasse(n) (40g)

#### Kokosmilch (Dose)

2 2/3 EL (mL)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### Zwiebel, gewürfelt

2/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (73g)

#### Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

#### Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose(n) (560g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Banane**  
3 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Banane**  
6 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
11 Stücke (281g)  
**Ketchup**  
2 3/4 EL (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
22 Stücke (561g)  
**Ketchup**  
1/3 Tasse (94g)

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n) - 216 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Walnüsse**  
4 TL, gehackt (10g)  
**Mandeln**  
4 TL, ganz (12g)  
**Schokoladenstückchen**  
2 TL (9g)  
**Rosinen**  
2 TL (nicht gepackt) (6g)

1. Alle Zutaten vermischen.  
Übrige Reste an einem  
kühlen Ort aufbewahren.

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal ● 41g Protein ● 12g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 47g Ballaststoffe



**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Zitronensaft**

2 TL (mL)

**Kale-Blätter**

16 EL, gehackt (40g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Tomatenmark**

4 TL (21g)

**schwarze Bohnen, abgetropft**

1 1/3 Dose(n) (585g)

**Süßkartoffeln, gewürfelt**

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

**Zwiebel, gehackt**

2/3 klein (47g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.

4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.

5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Packung (≈155 g) (78g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Packung (≈155 g) (155g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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

### Seitan in Erdnussauce

834 kcal ● 51g Protein ● 48g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

<b>Kokosmilch (Dose)</b>	1/3 Dose (mL)
<b>Erdnussbutter</b>	1 EL (16g)
<b>Zucker</b>	1 EL (13g)
<b>Öl</b>	1 TL (mL)
<b>Currypaste</b>	1/3 TL (2g)
<b>Sojasauce</b>	1/3 TL (mL)
<b>Chili-Knoblauch-Sauce</b>	1 1/3 Prise (1g)
<b>Austernsoße</b>	1 1/3 Prise (1g)
<b>Frischer Ingwer, gehackt</b>	1/4 EL (1g)
<b>Knoblauch, gehackt</b>	1 Zehn(n) (3g)
<b>Seitan, hähnchenähnlich</b>	1/3 lbs (151g)
<b>Zwiebel, gehackt</b>	1/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (37g)
<b>frischer Spinat, gehackt</b>	1/3 Bund (113g)
<b>Frühlingszwiebeln, gehackt</b>	1 1/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

<b>Kokosmilch (Dose)</b>	2/3 Dose (mL)
<b>Erdnussbutter</b>	2 EL (32g)
<b>Zucker</b>	2 EL (26g)
<b>Öl</b>	2 TL (mL)
<b>Currypaste</b>	1/4 EL (3g)
<b>Sojasauce</b>	1/4 EL (mL)
<b>Chili-Knoblauch-Sauce</b>	1/3 TL (2g)
<b>Austernsoße</b>	1/3 TL (2g)
<b>Frischer Ingwer, gehackt</b>	1/2 EL (3g)
<b>Knoblauch, gehackt</b>	2 Zehn(n) (6g)
<b>Seitan, hähnchenähnlich</b>	2/3 lbs (302g)
<b>Zwiebel, gehackt</b>	2/3 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (73g)
<b>frischer Spinat, gehackt</b>	2/3 Bund (227g)
<b>Frühlingszwiebeln, gehackt</b>	2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)

1. Ingwer, Knoblauch und Curripaste in einer kleinen Schüssel vermischen. Langsam 1/4 Tasse Kokosmilch einrühren, bis die Mischung glatt ist. Den Seitan vorsichtig unterrühren, sodass er mit der Marinade überzogen ist. 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger, desto geschmackvoller.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die restliche Kokosmilch, Erdnussbutter, Zucker, Pflanzenöl, Sojasauce, Chili-Knoblauch-Sauce und Austernsauce verrühren. Keine Sorge, wenn sich nicht alles sofort verbindet – beim Kochen verschmelzen die Zutaten.
3. Eine große Pfanne leicht mit Kochspray einpinseln; Zwiebel hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten garen, bis sie weich ist. Seitan einröhren und etwa 7 Minuten erhitzen. Die Sauce einfüllen und verrühren. Spinat und Frühlingszwiebeln unterrühren; 3 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und der Spinat gar ist.

## 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.