

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

Snacks

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



Brezeln

330 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 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

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

Snacks

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



Brezeln
330 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 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

Abendessen

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



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
682 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

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 Dosensuppe (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 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 Dosensuppe (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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 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

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 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

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 (Ø ≈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 (≈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 (≈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 (≈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 (≈540 g) (3682g)
- ☐ **Chili-Knoblauch-Sauce**
1/3 TL (2g)
- ☐ **Austernsoße**
1/3 TL (2g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
6 Scheibe (192g)
- ☐ **Bagel**
3 kleiner Bagel (Ø 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\nServieren.

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 (Ø 7,5 cm)
(104g)

Gelee

1 1/2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

3 kleiner Bagel (Ø 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)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. 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)

1. 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 Dosensuppe (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



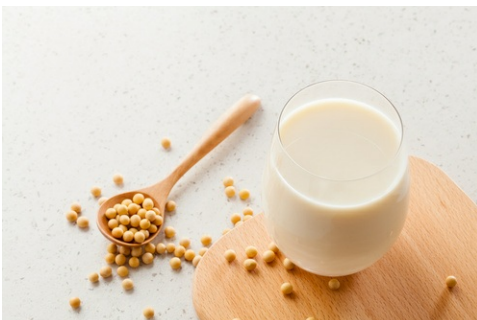
Gefrorene Maiskörner

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 Blätter träufeln (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 (≈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- & Grünkohluppe

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 (≈17,8–20,0 cm lang)
(354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

6 mittel (≈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 Erdnusssauce

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosmilch (Dose)

1/3 Dose (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Zucker

1 EL (13g)

Öl

1 TL (mL)

Currypaste

1/3 TL (2g)

Sojasauce

1/3 TL (mL)

Chili-Knoblauch-Sauce

1 1/3 Prise (1g)

Austernsoße

1 1/3 Prise (1g)

Frischer Ingwer, gehackt

1/4 EL (1g)

Knoblauch, gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Seitan, hähnchenähnlich

1/3 lbs (151g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

frischer Spinat, gehackt

1/3 Bund (113g)

Frühlingszwiebeln, gehackt

1 1/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kokosmilch (Dose)

2/3 Dose (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zucker

2 EL (26g)

Öl

2 TL (mL)

Currypaste

1/4 EL (3g)

Sojasauce

1/4 EL (mL)

Chili-Knoblauch-Sauce

1/3 TL (2g)

Austernsoße

1/3 TL (2g)

Frischer Ingwer, gehackt

1/2 EL (3g)

Knoblauch, gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Seitan, hähnchenähnlich

2/3 lbs (302g)

Zwiebel, gehackt

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

frischer Spinat, gehackt

2/3 Bund (227g)

Frühlingszwiebeln, gehackt

2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)

1. Ingwer, Knoblauch und Currypaste 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 einspinseln; Zwiebel hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten garen, bis sie weich ist. Seitan einrühren 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.