

# Meal Plan - 3400 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

3369 kcal ● 278g Protein (33%) ● 120g Fett (32%) ● 241g Kohlenhydrate (29%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

500 kcal, 13g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Snacks

445 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Trauben](#)

160 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)

240 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

700 kcal, 47g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Einfacher Seitan](#)

5 oz- 305 kcal



[Einfache Ofenkartoffel](#)

1 1/2 Kartoffel(n)- 396 kcal

### Abendessen

1235 kcal, 95g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)

1027 kcal



[Geröstete Tomaten](#)

3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

Day  
2

3295 kcal ● 257g Protein (31%) ● 103g Fett (28%) ● 277g Kohlenhydrate (34%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

500 kcal, 13g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

## Snacks

445 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Trauben**

160 kcal



**Sonnenblumenkerne**

240 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

700 kcal, 47g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher Seitan**

5 oz- 305 kcal



**Einfache Ofenkartoffel**

1 1/2 Kartoffel(n)- 396 kcal

## Abendessen

1160 kcal, 74g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Linsen**

405 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**

21 oz- 756 kcal

Day  
3

3429 kcal ● 231g Protein (27%) ● 112g Fett (29%) ● 312g Kohlenhydrate (36%) ● 62g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

500 kcal, 13g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

## Snacks

445 kcal, 15g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Trauben**

160 kcal



**Sonnenblumenkerne**

240 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

835 kcal, 20g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 485 kcal



**Banane**

3 Banane(n)- 350 kcal

## Abendessen

1160 kcal, 74g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Linsen**

405 kcal



**Zitronenpfeffer-Tofu**

21 oz- 756 kcal

Day  
4

3377 kcal ● 240g Protein (28%) ● 108g Fett (29%) ● 281g Kohlenhydrate (33%) ● 79g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

520 kcal, 36g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado**  
176 kcal



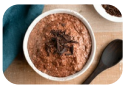
**Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake**  
346 kcal

## Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Walnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



**Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
172 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

980 kcal, 49g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
738 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

## Abendessen

995 kcal, 31g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
230 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
766 kcal

Day  
5

3350 kcal ● 243g Protein (29%) ● 157g Fett (42%) ● 163g Kohlenhydrate (19%) ● 78g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

520 kcal, 36g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake**  
346 kcal

## Snacks

390 kcal, 16g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Walnüsse**  
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



**Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
172 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Mittagessen

960 kcal, 42g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**  
589 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 Tomate(n)- 179 kcal



**Gebäckene Pommes**  
193 kcal

## Abendessen

990 kcal, 41g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Veggie-Burger**  
2 Burger- 550 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
438 kcal

Day  
6

3446 kcal ● 230g Protein (27%) ● 93g Fett (24%) ● 331g Kohlenhydrate (38%) ● 92g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

570 kcal, 19g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich**  
570 kcal

## Mittagessen

1020 kcal, 44g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
770 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

## Snacks

375 kcal, 17g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Sojamilch**  
1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal



**Instant-Haferflocken mit Mandelmilch**  
1 Päckchen- 241 kcal

## Abendessen

990 kcal, 41g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Veggie-Burger**  
2 Burger- 550 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
438 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
7

3370 kcal ● 233g Protein (28%) ● 86g Fett (23%) ● 332g Kohlenhydrate (39%) ● 85g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

570 kcal, 19g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich**  
570 kcal

## Mittagessen

1020 kcal, 44g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
770 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

## Snacks

375 kcal, 17g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Sojamilch**  
1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal



**Instant-Haferflocken mit Mandelmilch**  
1 Päckchen- 241 kcal

## Abendessen

910 kcal, 44g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal



**Karotten-Pommes**  
369 kcal



**Linsen**  
289 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



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

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
32 Schöpfer (je ≈80 ml) (992g)
- ☐ Wasser  
2 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
6 1/4 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
8 1/4 Tasse (759g)
- ☐ Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Zitrone  
3 1/2 klein (203g)
- ☐ Banane  
7 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (826g)
- ☐ Avocados  
1 1/2 Avocado(s) (327g)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 oz (113g)
- ☐ Walnüsse  
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Chiasamen  
2 EL (28g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
11 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1408g)
- ☐ Kartoffeln  
3 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (1292g)
- ☐ Zwiebel  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (280g)
- ☐ grüne Paprika  
3 EL, gehackt (28g)
- ☐ Knoblauch  
20 Zehe(n) (60g)
- ☐ Kale-Blätter  
1/2 Bund (85g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ Ketchup  
4 EL (68g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
11 1/2 g (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/2 EL (2g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (110g)
- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (352g)
- ☐ fester Tofu  
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ Erdnussbutter  
3 oz (91g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
2 Dose(n) (878g)

## Frühstückscerealien

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

## Backwaren

- ☐ Brot  
12 Scheibe (384g)
- ☐ Hamburgerbrötchen  
4 Brötchen (204g)

## Andere

- ☐ Kakaopulver  
1 EL (6g)
- ☐ Eiswürfel  
1/2 Tasse(n) (70g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (158g)



- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**  
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ **Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ **Karotten**  
12 mittel (742g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**  
22 oz (624g)
- ☐ **Maisstärke**  
6 EL (48g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)

## Fette und Öle

- ☐ **Öl**  
6 1/2 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ **Kochspray**  
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ **Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

- ☐ **Veganes Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**  
6 Patty (426g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)
  - ☐ **Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)
  - ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
3/4 Tasse (110g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)

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 3 Mahlzeiten:

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**

3 Päckchen (129g)

**Wasser**

2 1/4 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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

**Avocados**

1 Avocado(s) (201g)

**Zitronensaft**

1 TL (mL)

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

### Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**

1/4 Tasse(n) (35g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

2 Tasse (mL)

**Erdnussbutter**

1 TL (5g)

**Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiswürfel**

1/2 Tasse(n) (70g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

4 Tasse (mL)

**Erdnussbutter**

2 TL (11g)

**Proteinpulver, Schokolade**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.\n\nMischen, bis alles gut vermischt ist.\n\nKalt servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

570 kcal ● 19g Protein ● 16g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 1/2 EL (24g)

**Brot, geröstet**

3 Scheibe (96g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(177g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

3 EL (48g)

**Brot, geröstet**

6 Scheibe (192g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(354g)

1. Brot nach Wunsch toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. \r\nSo viele Bananenscheiben wie möglich darauflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Übrige Banane kann separat gegessen werden.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**

5 oz (142g)

**Öl**

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**

10 oz (284g)

**Öl**

2 1/2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

### Einfache Ofenkartoffel

1 1/2 Kartoffel(n) - 396 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/4 EL (mL)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Kartoffeln**

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25")  
(554g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Salz**

3 Prise (1g)

**Kartoffeln**

3 groß (Durchm. 3–4,25") (1107g)

1. OFEN:

- Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
- 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.

4. MIKROWELLE:

- Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
- Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
- Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 485 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Kochspray**

1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3  
Sek. (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

- Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

## Banane

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

Ergibt 3 Banane(n)

### Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

738 kcal ● 36g Protein ● 17g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisaucen einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## 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.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
3 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
6 oz (170g)  
**Veganisches Ranch-Dressing**  
3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

### Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tomate(n)

### Öl

1 EL (mL)

### Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

### Öl

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal ● 35g Protein ● 16g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (439g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 Tasse(n) (mL)

**Öl**

2 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

4 groß (288g)

**Zwiebel, gewürfelt**

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Zehe(n) (12g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

2 Dose(n) (878g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Oliveöl**

2 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Oliveöl**

4 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Zehe(n) (12g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Trauben

160 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 3/4 Tasse (253g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Trauben**  
8 1/4 Tasse (759g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
4 oz (113g)

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 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Avocados

1/2 Scheiben (13g)

#### Kakaopulver

1/2 EL (3g)

#### Chiasamen

1 EL (14g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### 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)

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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

### Sojamilch

1 1/3 Tasse(n) - 113 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sojamilch, ungesüßt

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sojamilch, ungesüßt

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

1027 kcal ● 92g Protein ● 50g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
6 EL, gehackt (60g)  
**grüne Paprika**  
3 EL, gehackt (28g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

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.

---

### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)  
**Öl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Tomaten**  
3 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (319g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
  2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
  3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
56 TL (224g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### 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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

#### Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Pasta mit Fertigsauce

766 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 142g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

#### Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

#### Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

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

### Knoblauch-Collard Greens

438 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**

22 oz (624g)

**Öl**

4 TL (mL)

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Knoblauch, fein gehackt**

4 Zehe(n) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**

2 3/4 lbs (1247g)

**Öl**

2 3/4 EL (mL)

**Salz**

1/4 EL (4g)

**Knoblauch, fein gehackt**

8 1/4 Zehe(n) (25g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

---

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

**Veggie-Burger-Patty**

2 Patty (142g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Karotten-Pommes

369 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe





**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 EL (2g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Karotten, geschält**  
16 oz (454g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

## Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 2/3 EL (80g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
  2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.
-

# 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.