

# Meal Plan - 3500-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

3487 kcal ● 246g Protein (28%) ● 151g Fett (39%) ● 230g Kohlenhydrate (26%) ● 57g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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

### Mittagessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
347 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
398 kcal

### Snacks

415 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**Pistazien**  
375 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 64g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Seitan in Erdnusssoße**  
834 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

2

3487 kcal ● 246g Protein (28%) ● 151g Fett (39%) ● 230g Kohlenhydrate (26%) ● 57g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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

### Mittagessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
347 kcal



**Einfach angebratener Spinat**  
398 kcal

### Snacks

415 kcal, 15g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**Pistazien**  
375 kcal

### Abendessen

1225 kcal, 64g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 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 3

3540 kcal ● 233g Protein (26%) ● 95g Fett (24%) ● 393g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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

### Mittagessen

1400 kcal, 48g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Veganer gegrillter Käse**  
3 Sandwich(es)- 993 kcal



**Sojajoghurt**  
3 Becher- 407 kcal

### Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Getrocknete Cranberries**  
1/4 Tasse- 136 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**  
224 kcal

### Abendessen

1125 kcal, 56g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**BBQ-Tofu & Ananas-Bowl**  
779 kcal



**Linsen**  
347 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

## Day

4

3525 kcal ● 246g Protein (28%) ● 129g Fett (33%) ● 283g Kohlenhydrate (32%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne  
1 Birne(n)- 113 kcal



Southwest-Avocado-Toast  
2 Toast- 386 kcal

### Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Getrocknete Cranberries  
1/4 Tasse- 136 kcal



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch  
224 kcal

### Mittagessen

1050 kcal, 47g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 80g Fett



Geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl  
589 kcal

### Abendessen

1125 kcal, 56g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl  
779 kcal



Linsen  
347 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

5

3484 kcal ● 232g Protein (27%) ● 136g Fett (35%) ● 266g Kohlenhydrate (31%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

500 kcal, 17g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Birne  
1 Birne(n)- 113 kcal



Southwest-Avocado-Toast  
2 Toast- 386 kcal

### Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Getrocknete Cranberries  
1/4 Tasse- 136 kcal



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch  
224 kcal

### Mittagessen

1090 kcal, 37g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Würzige Kokos-Linsen-Suppe  
1089 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot  
2 Scheibe- 252 kcal



Curry-Linsen  
482 kcal



Sojamilch  
3 2/3 Tasse(n)- 311 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Day

6

3468 kcal ● 233g Protein (27%) ● 160g Fett (41%) ● 207g Kohlenhydrate (24%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

460 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



#### Super einfacher grüner Smoothie

230 kcal

### Snacks

385 kcal, 24g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



#### Brombeeren

2 Tasse(n)- 139 kcal



#### Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

### Mittagessen

1090 kcal, 37g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



#### Würzige Kokos-Linsen-Suppe

1089 kcal

### Abendessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe- 252 kcal



#### Curry-Linsen

482 kcal



#### Sojamilch

3 2/3 Tasse(n)- 311 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

**Day  
7**

3504 kcal ● 249g Protein (28%) ● 123g Fett (32%) ● 311g Kohlenhydrate (35%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

460 kcal, 11g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



### Super einfacher grüner Smoothie

230 kcal

## Snacks

385 kcal, 24g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



### Brombeeren

2 Tasse(n)- 139 kcal



### Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

## Mittagessen

1140 kcal, 40g Eiweiß, 156g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal



### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

## Abendessen

1030 kcal, 65g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



### Wassermelone

8 oz- 82 kcal



### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Backwaren

- Naan-Brot  
4 1/2 Stück(e) (405g)
- Brot  
16 oz (448g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
2/3 lbs (302g)
- Langkorn-Weißreis  
1/2 Tasse (93g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)  
2 1/2 Dose (mL)
- geschälte Pistazien  
1 Tasse (123g)
- Sesamsamen  
1/2 EL (5g)

## Getränke

- Proteinpulver  
33 Schöpfer (je ≈80 ml) (1023g)
- Wasser  
44 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
1 1/2 Tasse (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- Sojasauce  
2 oz (mL)
- Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- fester Tofu  
2 1/2 lbs (1120g)
- Linsen, roh  
2 2/3 Tasse (512g)
- Refried Beans  
1 Tasse (242g)
- geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (146g)

## Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack  
3 Päckchen (129g)
- Frühstücksflocken  
3 Portion (90g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1 EL (16g)
- schwarzer Pfeffer  
1/2 EL, gemahlen (4g)
- Paprika  
4 Prise (1g)
- Currysauce  
2 EL (13g)

## Süßwaren

- Zucker  
2 EL (26g)

## Obst und Fruchtsäfte

- getrocknete Cranberries  
3/4 Tasse (120g)
- Ananas in Dosen  
3 Tasse, Stücke (543g)
- Birnen  
2 mittel (356g)
- Brombeeren  
4 Tasse (576g)
- Ananas, gefroren  
1 Tasse, Stücke (165g)
- Wassermelone  
8 oz (227g)

## Fette und Öle

- Öl  
5 3/4 oz (mL)
- Olivenöl  
2 1/2 oz (mL)

## Snacks

- Currysauce  
2/3 oz (23g)
- Veganer Käse, Scheiben  
6 Scheibe(n) (121g)

- Sojamilchjoghurt**  
3 Behälter (451g)
- Guacamole, abgepackt**  
1/2 Tasse (124g)
- gefrorener Blumenkohlkreis**  
1 Tasse, zubereitet (191g)
- Sojamilch, ungesüßt**  
7 1/3 Tasse(n) (mL)
- gehackte Tomaten**  
1 Dose(n) (420g)
- Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)
- Currysauce**  
1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)
- Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

## **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Chili-Knoblauch-Sauce**  
1/3 TL (2g)
- Austernsoße**  
1/3 TL (2g)
- Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (209g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

- Frischer Ingwer**  
10 1/4 g (10g)
- Knoblauch**  
16 1/2 Zehe(n) (49g)
- Zwiebel**  
2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (223g)
- frischer Spinat**  
4 1/3 Packung (ca. 285 g) (1232g)
- Frühlingszwiebeln**  
2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)
- Tomaten**  
24 Kirschtomaten (408g)
- Süßkartoffeln**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)
- Brokkoli**  
3 3/4 Tasse, gehackt (341g)
- Gefrorener gehackter Spinat**  
1 Packung ( $\approx$ 285 g) (284g)
- Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### 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

### 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.

### Southwest-Avocado-Toast

2 Toast - 386 kcal ● 17g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Guacamole, abgepackt**  
4 EL (62g)  
**Refried Beans**  
1/2 Tasse (121g)  
**frischer Spinat**  
1/4 Tasse(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Guacamole, abgepackt**  
1/2 Tasse (124g)  
**Refried Beans**  
1 Tasse (242g)  
**frischer Spinat**  
1/2 Tasse(n) (15g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Super einfacher grüner Smoothie

230 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
1/2 Tasse(n) (15g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
6 EL (mL)  
**Ananas, gefroren**  
1/2 Tasse, Stücke (83g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Tasse (mL)  
**Ananas, gefroren**  
1 Tasse, Stücke (165g)

1. Kokosmilch und Spinat im Mixer zu einer völlig glatten Masse pürieren.
2. Gefrorene Ananasstücke hinzufügen und erneut mixen, bis die Mischung glatt ist.
3. Servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 EL (mL)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

### Süßkartoffelpalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Einfach angebratener Spinat

398 kcal ● 14g Protein ● 29g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
16 Tasse(n) (480g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 Zehe (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
4 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
32 Tasse(n) (960g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
4 Zehe (12g)

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

---

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Veganer gebrillter Käse

3 Sandwich(es) - 993 kcal ● 30g Protein ● 47g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sandwich(es)

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Veganer Käse, Scheiben**  
6 Scheibe(n) (121g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.  
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.  
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

---

### Sojajoghurt

3 Becher - 407 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3 Becher

**Sojamilchjoghurt**  
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

589 kcal ● 30g Protein ● 44g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Brokkoli**

3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**gefrorener Blumenkohlkreis**  
1 Tasse, zubereitet (191g)  
**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
2 1/4 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
1/2 lbs (213g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1/2 EL (3g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlkreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlkreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlkreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Würzige Kokos-Linsen-Suppe

1089 kcal ● 37g Protein ● 62g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**  
2 Prise (1g)  
**gehackte Tomaten**  
1/2 Dose(n) (210g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Dose (mL)  
**Currypulver**  
1 EL (6g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Gefrorener gehackter Spinat**  
1/2 Packung (~285 g) (142g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 groß (75g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Frischer Ingwer, gewürfelt**  
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**  
4 Prise (1g)  
**gehackte Tomaten**  
1 Dose(n) (420g)  
**Wasser**  
5 Tasse(n) (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1 Dose (mL)  
**Currypulver**  
2 EL (13g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Gefrorener gehackter Spinat**  
1 Packung (~285 g) (284g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 groß (150g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Frischer Ingwer, gewürfelt**  
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koch unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koch 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Röhre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und röhre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umröhren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal ● 27g Protein ● 29g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Currysauce

1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### fester Tofu

1/2 lbs (227g)

#### Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

#### 1. Reis nach

Packungsanweisung kochen.\r\nTofu abgießen und abspülen. Trocken tupfen und vorsichtig auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.\r\nTofu grob in mundgerechte Würfel schneiden.\r\nÖl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht umrühren, bis die Unterseiten gebräunt sind, etwa 5 Minuten.\r\nDann vorsichtig umrühren und weitergaren, bis alle Seiten gebräunt sind.\r\nCurrysauce eingießen. Zum Köcheln bringen und erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.\r\nTofu-Curry über Reis servieren.

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

#### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**

1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**getrocknete Cranberries**  
4 EL (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**getrocknete Cranberries**  
3/4 Tasse (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

224 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**  
1 Portion (30g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**  
3 Portion (90g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)  
**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgereide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
4 Tasse (576g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

### Proteinriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

779 kcal ● 32g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)  
**Ananas in Dosen**  
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)  
**Barbecue-Soße**  
6 EL (105g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
3 Tasse, gehackt (273g)  
**fester Tofu**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Ananas in Dosen**  
3 Tasse, Stücke (543g)  
**Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (209g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

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

### Curry-Linsen

482 kcal ● 18g Protein ● 25g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)  
**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2/3 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Tasse (mL)  
**Currypaste**  
2 TL (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Wasser**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
16 EL (mL)  
**Currypaste**  
4 TL (20g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currysauce, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n\r\n

### Sojamilch

3 2/3 Tasse(n) - 311 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
7 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Riegel(n)

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Wassermelone

8 oz - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Wassermelone**  
8 oz (227g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

### Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 Stücke (332g)  
**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)

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