

Meal Plan - 1300-Kalorien veganer Low-Carb-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 1330 kcal ● 102g Protein (31%) ● 63g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (19%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

Abendessen

465 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Tofu Lo-Mein

339 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 2 1300 kcal ● 94g Protein (29%) ● 65g Fett (45%) ● 64g Kohlenhydrate (20%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

310 kcal, 11g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Abendessen

465 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Tofu Lo-Mein

339 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 3 1297 kcal ● 102g Protein (32%) ● 64g Fett (44%) ● 59g Kohlenhydrate (18%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

310 kcal, 11g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal



Pitabrot

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 Würstchen- 361 kcal

Day 4 1271 kcal ● 111g Protein (35%) ● 51g Fett (36%) ● 75g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

Snacks

135 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

325 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 Würstchen- 361 kcal

Day 5 1279 kcal ● 109g Protein (34%) ● 49g Fett (34%) ● 71g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Vegane Bubble & Squeak

1 Patties- 97 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

135 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat

359 kcal

Abendessen

385 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal

Day 6 1238 kcal ● 121g Protein (39%) ● 43g Fett (31%) ● 66g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Vegane Bubble & Squeak
1 Patties- 97 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

120 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat
359 kcal

Abendessen

355 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Day 7 1334 kcal ● 116g Protein (35%) ● 47g Fett (32%) ● 80g Kohlenhydrate (24%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Vegane Bubble & Squeak
1 Patties- 97 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

120 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

455 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

355 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (908g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
9 2/3 oz (275g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat
1/4 Packung (≈ 285 g) (71g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (108g)
- ☐ Knoblauch
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Kartoffeln
3 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (322g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ Karotten
7/8 mittel (53g)
- ☐ Römersalat
3/4 Herzen (375g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
10 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)
- ☐ Hot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
8 3/4 Tasse (263g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/4 Dose(n) (105g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ vegane Wurst
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1 EL (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
1 Prise (0g)
- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)

Backwaren

☐ **vegetarische Burgerkrümel**
3 1/2 Tasse (350g)

☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/2 Dose(n) (224g)

Getränke

☐ **Wasser**
16 Tasse(n) (mL)

☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

☐ **Pita-Brot**
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

☐ **Brot**
2 Scheibe (64g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ **Avocados**
1 Avocado(s) (201g)

Getreide und Teigwaren

☐ **Langkorn-Weißreis**
4 TL (15g)

☐ **Seitan**
1/2 lbs (227g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)
**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Bubble & Squeak

1 Patties - 97 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 TL (mL)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Rosenkohl, geraspelt

1/2 Tasse, gerieben (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Hot Sauce

1 EL (mL)

Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

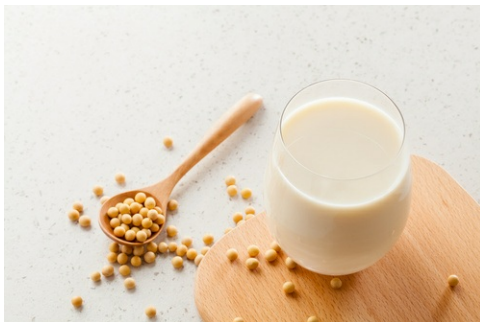
Rosenkohl, geraspelt

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Paprika
 1/2 Prise (0g)
gehackte Tomaten
 1/8 Dose(n) (53g)
Wasser
 5/8 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
 1/8 Dose (mL)
Currypulver
 1/4 EL (2g)
Öl
 1/4 EL (mL)
Gefrorener gehackter Spinat
 1/8 Packung (≈285 g) (36g)
Zwiebel, gewürfelt
 1/8 groß (19g)
Knoblauch, gewürfelt
 5/8 Zehe(n) (2g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Linsen, roh, abgespült
 2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
 1 Prise (0g)
gehackte Tomaten
 1/4 Dose(n) (105g)
Wasser
 1 1/4 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
 1/4 Dose (mL)
Currypulver
 1/2 EL (3g)
Öl
 1/2 EL (mL)
Gefrorener gehackter Spinat
 1/4 Packung (≈285 g) (71g)
Zwiebel, gewürfelt
 1/4 groß (38g)
Knoblauch, gewürfelt
 1 1/4 Zehe(n) (4g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Linsen, roh, abgespült
 4 EL (48g)

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 koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot
 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot
 1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Öl

1/2 TL (mL)

Teriyaki-Soße

2 2/3 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/6 Packung (je ca. 285 g) (48g)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

Seitan, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Kichererbsen- & Grünkohluppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 Tasse, gehackt (40g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

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.

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

veganer Käse, Block
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

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 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tofu Lo-Mein

339 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

extra fester Tofu
4 oz (113g)
Sojasauce
1/4 EL (mL)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
4 oz (113g)
Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/4 Packung mit Gewürzbeutel (21g)

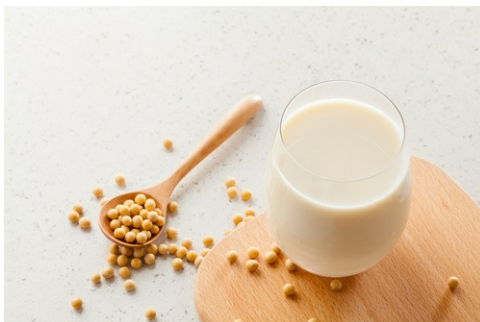
Für alle 2 Mahlzeiten:

extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 lbs (227g)
Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

Öl

1/2 EL (mL)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1 EL (mL)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 klein (70g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

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

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Brokkoli, gehackt
1/2 Tasse, gehackt (46g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Würstchen (50g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-