

# Meal Plan - 1400 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** 1424 kcal ● 98g Protein (28%) ● 68g Fett (43%) ● 68g Kohlenhydrate (19%) ● 36g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Sojajoghurt**  
1 Becher- 136 kcal

## Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

395 kcal, 25g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Cajun-Tofu**  
275 kcal



**Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch**  
121 kcal

## Abendessen

415 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tempeh-Taco-Salatbowl**  
416 kcal

**Day 2** 1430 kcal ● 91g Protein (26%) ● 69g Fett (44%) ● 75g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

310 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Sojajoghurt**  
1 Becher- 136 kcal

### Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Vegane Champignoncremesuppe**  
401 kcal

### Abendessen

415 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Tempeh-Taco-Salatbowl**  
416 kcal

---

**Day 3** 1384 kcal ● 97g Protein (28%) ● 63g Fett (41%) ● 74g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**  
1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

### Snacks

155 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



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



**Geröstete Paprika-Keile mit veganem Käse**  
2 Keil(e)- 68 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

400 kcal, 18g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Vegane Champignoncremesuppe**  
401 kcal

### Abendessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
332 kcal

**Day 4** 1376 kcal ● 105g Protein (30%) ● 58g Fett (38%) ● 69g Kohlenhydrate (20%) ● 40g Ballaststoffe (12%)

### Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**

1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Snacks

155 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Orange**

1 Orange(n)- 85 kcal



**Geröstete Paprika-Keile mit veganem Käse**

2 Keil(e)- 68 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

395 kcal, 26g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Vegane Crumbles**

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal



**Geröstete Karotten**

4 Karotte(s)- 211 kcal

### Abendessen

445 kcal, 27g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

115 kcal



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**

332 kcal

---

**Day 5** 1368 kcal ● 92g Protein (27%) ● 67g Fett (44%) ● 72g Kohlenhydrate (21%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

220 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Mandel-Proteinbällchen**

1 Bällchen- 135 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

### Snacks

165 kcal, 6g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**

114 kcal



**Himbeeren**

3/4 Tasse- 54 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

465 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

1 Dose- 247 kcal

### Abendessen

355 kcal, 11g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Tofu Marsala**

217 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal

**Day 6** 1419 kcal ● 100g Protein (28%) ● 61g Fett (39%) ● 84g Kohlenhydrate (24%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

200 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen**  
1/2 Apfel(e)- 198 kcal

### Snacks

165 kcal, 6g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
114 kcal



**Himbeeren**  
3/4 Tasse- 54 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

465 kcal, 25g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**  
1 Dose- 247 kcal

### Abendessen

425 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Seitan-Salat**  
359 kcal

---

**Day 7** 1428 kcal ● 113g Protein (32%) ● 61g Fett (39%) ● 74g Kohlenhydrate (21%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

200 kcal, 4g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen**  
1/2 Apfel(e)- 198 kcal

### Snacks

165 kcal, 6g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



**Paprikastreifen und Hummus**  
114 kcal



**Himbeeren**  
3/4 Tasse- 54 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

475 kcal, 38g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée**  
1 Würstchen- 361 kcal



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

### Abendessen

425 kcal, 28g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Seitan-Salat**  
359 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
1 1/2 oz (41g)
- ☐ Mandelbutter  
2 3/4 oz (79g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
24 Kirschtomaten (408g)
- ☐ Knoblauch  
5 3/4 Zehe(n) (17g)
- ☐ Frische grüne Bohnen  
10 oz (283g)
- ☐ Blumenkohl  
4 Tasse, gehackt (428g)
- ☐ Pilze  
1/2 lbs (245g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (205g)
- ☐ Kale-Blätter  
1/2 Bund (85g)
- ☐ Karotten  
6 2/3 groß (480g)
- ☐ Frischer Koriander  
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Paprika  
3 mittel (357g)
- ☐ Kartoffeln  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Schalotten  
1/4 Schalotte (28g)
- ☐ frischer Spinat  
4 Tasse(n) (120g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)
- ☐ Zitrone  
1/2 klein (29g)
- ☐ Limettensaft  
2 TL (mL)
- ☐ Orange  
2 Orange (308g)
- ☐ Himbeeren  
2 1/4 Tasse (277g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ Refried Beans  
3/4 Tasse (182g)
- ☐ fester Tofu  
2/3 lbs (319g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1 Packung (≈340 g) (352g)
- ☐ Sojasauce  
2 EL (mL)
- ☐ Hummus  
2/3 Tasse (162g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung  
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)
- ☐ Salz  
1 1/3 TL (8g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
2 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Zwiebelpulver  
4 TL (10g)
- ☐ Chiliflocken  
1/3 TL (1g)
- ☐ Balsamicoessig  
1/4 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
1/4 Tasse (81g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
5 EL (mL)

## Getränke

- ☐ **Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ **Blaubeeren**  
4 EL (37g)
- ☐ **Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

- ☐ **Proteinpulver**  
3/4 lbs (334g)
- ☐ **Wasser**  
2/3 Gallon (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**  
4 Tasse(n) (mL)

## Andere

- ☐ **Sojamilchjoghurt**  
2 Behälter (301g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)
- ☐ **Vegane Butter**  
1 3/4 EL (25g)
- ☐ **Mandelmehl**  
1 1/2 EL (11g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**  
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Veganer Käse, gerieben**  
1 oz (28g)
- ☐ **Nährhefe**  
2 TL (3g)
- ☐ **Gefrorener Blumenkohl**  
3/4 Tasse (85g)
- ☐ **vegane Wurst**  
1 Würstchen (100g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Maisstärke**  
4 Prise (1g)
- ☐ **Seitan**  
6 oz (170g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

### Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilchjoghurt**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilchjoghurt**  
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelbutter**

1 EL (16g)

**Mandelmehl**

1/2 EL (4g)

**Proteinpulver**

1/2 EL (3g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandelbutter**

3 EL (47g)

**Mandelmehl**

1 1/2 EL (11g)

**Proteinpulver**

1 1/2 EL (9g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

### 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.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Apfelscheiben mit Heidelbeeren und Nüssen

1/2 Apfel(e) - 198 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

#### Mandelbutter

1 EL (16g)

#### Blaubeeren

2 EL (19g)

#### Walnüsse, gehackt

2 Walnüsse (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

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

#### Mandelbutter

2 EL (32g)

#### Blaubeeren

4 EL (37g)

#### Walnüsse, gehackt

4 Walnüsse (8g)

1. Schneide den Apfel in Scheiben (ca. 6 Scheiben pro Apfel). Entferne mit einem Messer das Kerngehäuse und die Samen in der Mitte der Scheiben.
2. Bestreiche die Scheiben mit Mandelbutter und belege sie mit Heidelbeeren und gehackten Walnüssen. Servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Cajun-Tofu

275 kcal ● 19g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Cajun-Gewürz

1 TL (2g)

#### Öl

1 3/4 TL (mL)

#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (248g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

### Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch

121 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Salz**

1/3 TL (2g)

**Zitronenpfeffer**

2 Prise (0g)

**Vegane Butter**

1 1/4 EL (18g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

**Frische grüne Bohnen, gewaschen und in der Mitte gebrochen**

10 oz (283g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen.  
Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.  
Vegane Butter zu den Bohnen geben; rühren, bis die Butter schmilzt, 2 bis 3 Minuten.  
Knoblauch zu den Bohnen geben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten garen, bis der Knoblauch weich und duftend ist. Mit Zitronenpfeffer und Salz abschmecken.  
Servieren.

---

## Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Vegane Champignoncremesuppe

401 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Zwiebelpulver**

2 TL (5g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

2 Tasse(n) (mL)

**Blumenkohl**

2 Tasse, gehackt (214g)

**Pilze, gewürfelt**

1 1/2 Tasse, Stücke oder Scheiben (105g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/2 klein (35g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

2 TL, gemahlen (5g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Salz**

1 TL (6g)

**Zwiebelpulver**

4 TL (10g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

4 Tasse(n) (mL)

**Blumenkohl**

4 Tasse, gehackt (428g)

**Pilze, gewürfelt**

3 Tasse, Stücke oder Scheiben (210g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 klein (70g)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe (6g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**

1 1/4 Tasse (125g)

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

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Karotte(s)

**Öl**

2 TL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

4 groß (288g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

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



Ergibt 1 Würstchen

**Gefrorener Blumenkohl**

3/4 Tasse (85g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**vegane Wurst**

1 Würstchen (100g)

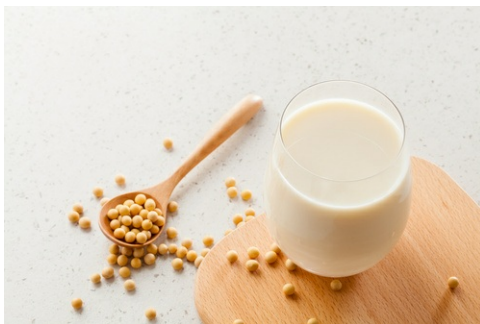
**Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten**

1/2 klein (35g)

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.

### Sojamilch

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



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

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.
-

## 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.

### Geröstete Paprika-Keile mit veganem Käse

2 Keil(e) - 68 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/4 TL (mL)

#### Paprika

1/2 mittel (60g)

#### Veganer Käse, gerieben

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Paprika

1 mittel (119g)

#### Veganer Käse, gerieben

1 oz (28g)

1. Backofen oder Toasterofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Die Seiten der Paprika abschneiden und in Keile schneiden, 4 Keile pro Paprika.
3. Die Keile mit Öl einreiben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikakeile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten backen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und den veganen Käse in die Keile geben. Weitere 7 Minuten backen, bis der Käse blubbert.
5. Servieren und genießen.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Paprikastreifen und Hummus

114 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hummus

1/4 Tasse (54g)

#### Paprika

2/3 mittel (79g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Hummus

2/3 Tasse (162g)

#### Paprika

2 mittel (238g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

### Himbeeren

3/4 Tasse - 54 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Himbeeren

3/4 Tasse (92g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Himbeeren

2 1/4 Tasse (277g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.



## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

416 kcal ● 26g Protein ● 18g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
3 oz (85g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
3/4 EL (6g)  
**Gemischte Blattsalate**  
6 EL (11g)  
**Salsa**  
2 1/4 EL (41g)  
**Refried Beans**  
6 EL (91g)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)  
**Avocados, in Würfel geschnitten**  
3/8 Avocado(s) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1 1/2 EL (13g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**Salsa**  
1/4 Tasse (81g)  
**Refried Beans**  
3/4 Tasse (182g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados, in Würfel geschnitten**  
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 1/3 groß (96g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
4 oz (113g)  
**Sojasauce**  
3 TL (mL)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 groß (50g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
3 TL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 2/3 groß (192g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
1/2 lbs (227g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1/3 TL (1g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 groß (100g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 EL, gehackt (6g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Tofu Marsala

217 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Vegane Butter**

1/2 EL (7g)

**Maisstärke**

4 Prise (1g)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1/4 EL (mL)

**Kartoffeln, geschält und geviertelt**

2 1/2 oz (71g)

**Gemüsebrühe (servierbereit), heiß**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

1 1/4 oz (35g)

**Schalotten, fein gehackt**

1/4 Schalotte (28g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1/2 Zehe(n) (2g)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

2 1/2 oz (71g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

---

**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

### Salatdressing

3 EL (mL)

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

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### 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, zerbröseln 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, zerbröseln 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.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (47g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (326g)

**Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.