

Meal Plan - 1500-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 1471 kcal ● 98g Protein (27%) ● 70g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (21%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

285 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Gebratener Grünkohl

242 kcal

Abendessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen- & Grünkohluppe

273 kcal

Day 2

1503 kcal ● 97g Protein (26%) ● 88g Fett (53%) ● 61g Kohlenhydrate (16%) ● 19g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

285 kcal, 16g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

140 kcal, 3g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal

Mittagessen

415 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Knusprige chik'n-Tender

3 Tender(s)- 171 kcal



Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal

Abendessen

500 kcal, 21g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1537 kcal ● 97g Protein (25%) ● 85g Fett (50%) ● 72g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 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

575 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)

426 kcal



Einfach angebratener Spinat

149 kcal

Abendessen

415 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 4 1537 kcal ● 97g Protein (25%) ● 85g Fett (50%) ● 72g Kohlenhydrate (19%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 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

575 kcal, 25g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)

426 kcal



Einfach angebratener Spinat

149 kcal

Abendessen

415 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Chik'n-Nuggets

5 Nuggets- 276 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 5 1460 kcal ● 102g Protein (28%) ● 67g Fett (41%) ● 82g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

205 kcal, 5g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal

Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 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

440 kcal, 26g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Vegane Crumbles
3/4 Tasse(n)- 110 kcal



Rote Rüben
6 Rote Rüben- 145 kcal



Pistazien
188 kcal

Abendessen

475 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Day 6 1456 kcal ● 104g Protein (28%) ● 81g Fett (50%) ● 51g Kohlenhydrate (14%) ● 27g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal

Snacks

145 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

445 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
235 kcal

Abendessen

475 kcal, 31g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Day 7

1497 kcal ● 98g Protein (26%) ● 74g Fett (45%) ● 76g Kohlenhydrate (20%) ● 34g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

230 kcal, 18g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal

Snacks

145 kcal, 8g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Mittagessen

445 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal

Abendessen

515 kcal, 25g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Chik'n-Stir-Fry

285 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (10g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ frischer Basilikum
1 Tasse Blätter, ganz (24g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
18 oz (512g)
- ☐ Tomaten
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1112g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Ketchup
3 1/4 EL (55g)
- ☐ frischer Spinat
16 Tasse(n) (480g)
- ☐ Paprika
2 mittel (238g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Zucchini
1 groß (323g)
- ☐ Karotten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
3 EL (45g)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (95g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Erdnussbutter
1/4 Tasse (56g)
- ☐ Sojasauce
3/4 oz (mL)
- ☐ fester Tofu
15 1/2 oz (439g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3/4 Tasse (75g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
12 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)
- ☐ Zitronensaft
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
2/3 Tasse, unaufgetaut (98g)
- ☐ Zitrone
1/2 klein (29g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **geschälte Pistazien**
4 EL (31g)
- ☐ **Mandelbutter**
2 EL (32g)
- ☐ **Geröstete Cashews**
1/2 Tasse (69g)

Andere

- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**
7 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**
2 Patty (142g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
3 Stücke (77g)
- ☐ **Sriracha-Chilisauce**
3/8 EL (6g)
- ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**
10 Nuggets (215g)
- ☐ **Veganer Käse, gerieben**
1 1/2 oz (43g)
- ☐ **Nährhefe**
2 TL (3g)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**
2 1/2 oz (71g)

- ☐ **Seitan**
6 oz (170g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**
3 EL (36g)

Süßwaren

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
2 Quadrat(e) (20g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

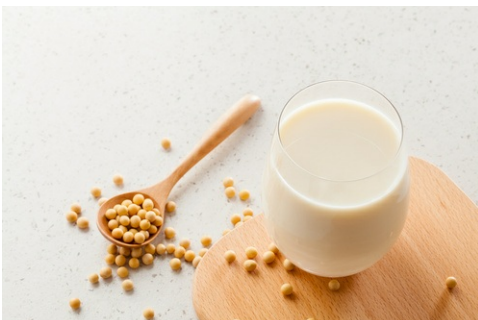
Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1/2 Kuchen (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Proteinpulver, Vanille
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
1/3 Tasse, unaufgetaut (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
2/3 Tasse, unaufgetaut (98g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, um den Smoothie zu verdünnen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Gebratener Grünkohl

242 kcal ● 4g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Öl
4 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

3 Tender(s) - 171 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender
3 Stücke (77g)
Ketchup
3/4 EL (13g)



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

Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)



1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnusskruste-Tofu (vegan)

426 kcal ● 20g Protein ● 34g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Dijon-Senf
3/4 EL (11g)
Vegane Mayonnaise
1 1/2 EL (23g)
Walnüsse
4 EL, gehackt (29g)
fester Tofu, abgetropft
6 oz (170g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Vegane Mayonnaise
3 EL (45g)
Walnüsse
1/2 Tasse, gehackt (58g)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Vegane Crumbles

3/4 Tasse(n) - 110 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel
3/4 Tasse (75g)

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

Rote Rüben

6 Rote Rüben - 145 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 6 Rote Rüben

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

235 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)
Tomaten, halbiert
5 Kirschtomaten (85g)
Zucchini
1/2 groß (162g)
Avocados, geschält und entkernt
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
3 EL (mL)
frischer Basilikum
1 Tasse Blätter, ganz (24g)
Tomaten, halbiert
10 Kirschtomaten (170g)
Zucchini
1 groß (323g)
Avocados, geschält und entkernt
1 Avocado(s) (201g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Olivenöl
4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

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 3 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Öl

1/4 EL (mL)

Paprika

1 1/2 mittel (179g)

Veganer Käse, gerieben

1 1/2 oz (43g)

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 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

171 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sriracha-Chilisauce
3/8 EL (6g)
Erdnussbutter
1/2 EL (8g)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/4 lbs (99g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

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.

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

5 Nuggets (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

2 1/2 EL (43g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 Nuggets (215g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Chik'n-Stir-Fry

285 kcal ● 21g Protein ● 5g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Vollkornreis (brauner Reis)

3 EL (36g)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

2 1/2 TL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

2 1/2 oz (71g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1/2 mittel (60g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

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.

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.
-