

Meal Plan - 1600 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 1606 kcal ● 147g Protein (37%) ● 67g Fett (38%) ● 75g Kohlenhydrate (19%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

80 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Zuckerschoten
1 1/2 Tasse- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

540 kcal, 44g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Abendessen

560 kcal, 44g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen
116 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day 2 1622 kcal ● 138g Protein (34%) ● 63g Fett (35%) ● 87g Kohlenhydrate (22%) ● 39g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

80 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal



Zuckerschoten
1 1/2 Tasse- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

555 kcal, 35g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal

Abendessen

560 kcal, 44g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsen
116 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day 3 1569 kcal ● 108g Protein (27%) ● 68g Fett (39%) ● 89g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

485 kcal, 23g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Himbeeren
1 3/4 Tasse- 126 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

450 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zoodles mit Marinara
169 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 4 1585 kcal ● 111g Protein (28%) ● 66g Fett (37%) ● 96g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

485 kcal, 23g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Himbeeren
1 3/4 Tasse- 126 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

450 kcal, 23g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zoodles mit Marinara
169 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 5 1599 kcal ● 105g Protein (26%) ● 73g Fett (41%) ● 89g Kohlenhydrate (22%) ● 42g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

210 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

435 kcal, 19g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Knusprige chik'n-Tender
2 Tender(s)- 114 kcal



Himbeeren
1 1/4 Tasse- 90 kcal

Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse
328 kcal



Klementine
1 Klementine(n)- 39 kcal

Day 6 1632 kcal ● 112g Protein (27%) ● 68g Fett (37%) ● 91g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (13%)

Frühstück

255 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal



Trauben

44 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

435 kcal, 19g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s)- 114 kcal



Himbeeren

1 1/4 Tasse- 90 kcal

Abendessen

510 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse

328 kcal



Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal

Day 7 1560 kcal ● 102g Protein (26%) ● 73g Fett (42%) ● 80g Kohlenhydrate (21%) ● 43g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

255 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

215 kcal, 12g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal



Trauben

44 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

435 kcal, 11g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Vegane Quesadillas mit schwarzen Bohnen

206 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal

Abendessen

435 kcal, 19g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

207 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (450g)
- ☐ Wasser
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Klementinen
4 Frucht (296g)
- ☐ Himbeeren
6 Tasse (738g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Trauben
1 1/2 Tasse (138g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zuckerschoten
3 Tasse, ganz (189g)
- ☐ Tomaten
30 Kirschtomaten (510g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (64g)
- ☐ Knoblauch
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- ☐ Zucchini
3 mittel (588g)
- ☐ Kale-Blätter
2/3 lbs (295g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ frischer Spinat
2 oz (57g)
- ☐ rote Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
- ☐ Ketchup
1 EL (17g)
- ☐ Tomatenmark
1 TL (5g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (35g)

Gewürze und Kräuter

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
5 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (55g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)
- ☐ Chiasamen
2 EL (28g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
- ☐ vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
4 Stücke (102g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
1 EL (7g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1 TL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1 1/2 Tasse (390g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Salsa
1 EL (16g)

Süßwaren

- ☐ **Salz**
3/4 Prise (1g)
- ☐ **Chipotle-Gewürz**
4 Prise (1g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
2 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Linsen, roh**
1/3 Tasse (64g)
- ☐ **Tempeh**
1 lbs (454g)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**
1 Tasse (158g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
1 1/2 Dose(n) (640g)

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
6 Quadrat(e) (60g)

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
2 Scheibe (64g)
 - ☐ **Weizentortillas**
1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (25g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinreicher Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

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 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.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

Öl

3/4 EL (mL)

vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

3/4 klein (53g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Sojajoghurt

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



Ergibt 1 Becher

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
Hot Sauce
1 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 EL (12g)
Öl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salatdressing
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
Salatdressing
4 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Himbeeren

1 3/4 Tasse - 126 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 3/4 Tasse (215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 1/2 Tasse (431g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

Ketchup

1/2 EL (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Ketchup

1 EL (17g)

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

Himbeeren

1 1/4 Tasse - 90 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 1/4 Tasse (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 1/2 Tasse (308g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Walnüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Quesadillas mit schwarzen Bohnen

206 kcal ● 6g Protein ● 8g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl
 1/4 TL (mL)
Weizentortillas
 1/2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
 (25g)
Veganer Käse, gerieben
 1 EL (7g)
Salsa, geteilt
 1 EL (16g)
Avocados, reif
 1/8 Avocado(s) (25g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
 1/8 Dose(n) (55g)

1. Bohnen, Käse und die Hälfte der Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Die Füllung gleichmäßig auf der Hälfte jeder Tortilla verteilen. Tortillas zur Hälfte klappen und leicht andrücken. Die Hälfte des Öls in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Quesadillas hinzufügen und braten, dabei einmal wenden und die andere Hälfte des Öls hinzufügen, bis beide Seiten goldbraun sind, insgesamt 2 bis 4 Minuten. Auf ein Schneidebrett legen und mit Folie abdecken, damit sie warm bleiben. Quesadillas mit Avocado und der restlichen Salsa servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse
Kale-Blätter
 1 Tasse, gehackt (40g)
Salatdressing
 1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Zuckerschoten

1 1/2 Tasse - 41 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zuckerschoten
1 1/2 Tasse, ganz (95g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten
3 Tasse, ganz (189g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Chiasamen
1 EL (14g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Scheiben (25g)
Kakaopulver
1 EL (6g)
Chiasamen
2 EL (28g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Trauben

44 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
3/4 Tasse (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
1 1/2 Tasse (138g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

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.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zoodles mit Marinara

169 kcal ● 7g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1 1/2 Tasse (390g)

Zucchini

3 mittel (588g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse (49g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chipotle geschmorte Bohnen und Blattgemüse

328 kcal ● 16g Protein ● 8g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter
1 1/2 oz (43g)
Chipotle-Gewürz
2 Prise (1g)
Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
1/2 Dose(n) (220g)
frischer Spinat, gehackt
1 oz (28g)
rote Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
3 oz (85g)
Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
1 Dose(n) (439g)
frischer Spinat, gehackt
2 oz (57g)
rote Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Nur die Hälfte der Zwiebel und nur die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen. 3–5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Grünkohl hinzufügen und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
3. Bohnen, Wasser, nur die Hälfte des Chipotle-Gewürzes und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, 5–7 Minuten.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Spinat, Koriander, verbleibenden Knoblauch, verbleibende Zwiebel und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
5. Geschmorte Bohnen neben der Spinatmischung anrichten. Servieren.

Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Klementinen
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

207 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter

4 EL, gehackt (10g)

Öl

1/2 TL (mL)

Tomatenmark

1 TL (5g)

schwarze Bohnen, abgetropft

1/3 Dose(n) (146g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (35g)

Zwiebel, gehackt

1/6 klein (12g)

Knoblauch, gewürfelt

1/3 Zehe(n) (1g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

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.