

Meal Plan - 1700-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 1663 kcal ● 123g Protein (30%) ● 70g Fett (38%) ● 103g Kohlenhydrate (25%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal

Abendessen

500 kcal, 13g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Day 2 1668 kcal ● 132g Protein (32%) ● 76g Fett (41%) ● 76g Kohlenhydrate (18%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Mittagessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal

Abendessen

505 kcal, 22g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 26g Fett

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Day 3 1658 kcal ● 140g Protein (34%) ● 60g Fett (33%) ● 95g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal

Mittagessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal



Karotten und Hummus

164 kcal

Abendessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Zoodles mit Marinara

338 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day

4 1653 kcal ● 125g Protein (30%) ● 60g Fett (32%) ● 108g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen- 38 kcal



Indisches Tofu-Rührei

189 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal



Karotten und Hummus

164 kcal

Abendessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Zoodles mit Marinara

338 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Day 5

1676 kcal ● 117g Protein (28%) ● 77g Fett (41%) ● 99g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen- 38 kcal



Indisches Tofu-Rührei

189 kcal

Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Veganer Chili con 'Carne'

291 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tofu Lo-Mein

508 kcal

Day 6 1667 kcal ● 128g Protein (31%) ● 66g Fett (36%) ● 103g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 192 kcal

Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Veganer Chili con 'Carne'

291 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

Snacks

225 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1679 kcal ● 137g Protein (33%) ● 72g Fett (39%) ● 91g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 192 kcal

Mittagessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Andere

- Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)
- Proteinpulver, Schokolade**
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- Gemischte Blattsalate**
17 1/4 Tasse (518g)
- Coleslaw-Mischung**
2 Tasse (180g)
- Sojamilch, ungesüßt**
4 1/2 Tasse(n) (mL)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**
2 Würste (45g)
- Italienische Gewürzmischung**
4 Prise (2g)
- vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
- Milchfreier Frischkäse**
2 EL (30g)

Gewürze und Kräuter

- Salz**
4 Prise (3g)
- schwarzer Pfeffer**
1/3 TL, gemahlen (1g)
- Kurkuma, gemahlen**
1 TL (3g)
- Currypulver**
1 TL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1/4 EL (2g)
- Chilipulver**
1/3 TL (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl**
1 lbs (454g)
- Knoblauch**
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (50g)
- Rote Paprika**
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)
- Kale-Blätter**
1 Tasse, gehackt (40g)
- Römersalat**
1 2/3 Kopf (1048g)
- Paprika**
1 groß (153g)

Fette und Öle

- Olivenöl**
2 3/4 EL (mL)
- Salatdressing**
1 1/4 Tasse (mL)
- Öl**
1 1/4 oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse**
1/2 Tasse (75g)
- Walnüsse**
1/2 Tasse, ohne Schale (56g)
- Kokosmilch (Dose)**
1/2 Tasse (mL)
- Sonnenblumenkerne**
2 oz (57g)

Getränke

- Proteinpulver**
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- Wasser**
17 3/4 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
2 1/2 Tasse (mL)

Süßwaren

- Kakaopulver**
1 EL (5g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kidneybohnen**
5/8 Dose (261g)
- geröstete Erdnüsse**
1/2 Tasse (73g)
- Kichererbsen, konserviert**
1/2 Dose(n) (224g)
- Tempeh**
1/2 lbs (227g)
- Hummus**
1/2 Tasse (120g)
- fester Tofu**
1/2 lbs (198g)
- Linsen, roh**
2 3/4 EL (32g)
- vegetarische Burgerkrümel**
1/3 Packung (≈340 g) (113g)

- Babykarotten**
32 mittel (320g)
- Zucchini**
6 mittel (1176g)
- frischer Spinat**
1/6 Packung (ca. 285 g) (43g)
- Tomaten**
2 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (303g)
- Kartoffeln**
6 1/4 oz (177g)
- Schalotten**
1/4 Schalotte (28g)
- Tomaten in Dosen, geschmort**
1/3 Dose (ca. 410 g) (135g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**
6 oz (170g)
- Karotten**
2 mittel (122g)
- Brokkoli**
1 Tasse, gehackt (91g)

- extra fester Tofu**
6 oz (170g)
- Sojasauce**
1 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**
4 EL (46g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 1/3 Tasse(n) (mL)
- Barbecue-Soße**
4 EL (68g)
- Pasta-Sauce**
3 Tasse (780g)
- Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen**
3/8 Packung mit Gewürzbeutel (32g)

Obst und Fruchtsäfte

- Ananas, gefroren**
1/2 Tasse, Stücke (83g)

Backwaren

- Bagel**
1 mittlerer Bagel ($\varnothing 9-10$ cm) (105g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)
Kakaopulver
1 TL (2g)
Proteinpulver, Schokolade
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
3 Tasse(n) (mL)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
Kakaopulver
1 EL (5g)
Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen - 38 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
1 Würste (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
2 Würste (45g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.
Servieren.

Indisches Tofu-Rührei

189 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
1 oz, Kirschtomaten (28g)
frischer Spinat
1/2 oz (14g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
1/4 lbs (99g)
Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
Currypulver
4 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/2 oz (43g)
Schalotten, fein gehackt
1/8 Schalotte (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
2 oz, Kirschtomaten (57g)
frischer Spinat
1 oz (28g)
fester Tofu, abgetropft und trockengetupft
1/2 lbs (198g)
Kurkuma, gemahlen
1 TL (3g)
Currypulver
1 TL (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Öl
3/4 EL (mL)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
3 oz (85g)
Schalotten, fein gehackt
1/4 Schalotte (28g)

1. Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit der Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie zart sind.
2. Inzwischen die restliche Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürze, Tomaten, Schalotte sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten rühren, bis es duftet.
3. Tofu in die Pfanne zerbröseln und umrühren. Kochen, bis die Tomaten fast aufplatzen und der Tofu durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er wek ist.
4. Die gerösteten Kartoffeln zum Tofu-Rührei geben und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

1. Gut vermischen. \r\n Servieren.

Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 192 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Milchfreier Frischkäse

1 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

Milchfreier Frischkäse

2 EL (30g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. \r\n Veganen Frischkäse aufstreichen. \r\n Genießen.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
3 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Rosenkohl
16 oz (454g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind.
Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)
Barbecue-Soße
2 EL (34g)
Römersalat
4 Blatt innen (24g)
Tempeh, gewürfelt
4 oz (113g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1/2 klein (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
Barbecue-Soße
4 EL (68g)
Römersalat
8 Blatt innen (48g)
Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
4 EL (60g)
Babykarotten
16 mittel (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (120g)
Babykarotten
32 mittel (320g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veganer Chili con 'Carne'

291 kcal ● 20g Protein ● 8g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Linsen, roh
4 TL (16g)
vegetarische Burgerkrümel
1/6 Packung (≈340 g) (57g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/3 Prise (0g)
Chilipulver
1 1/3 Prise (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
Zwiebel, gehackt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/6 Dose (ca. 410 g) (68g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/6 Dose (75g)
Paprika, gehackt
1/3 mittel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)
vegetarische Burgerkrümel
1/3 Packung (≈340 g) (113g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 TL (1g)
Chilipulver
1/3 TL (1g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Zwiebel, gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/3 Dose (ca. 410 g) (135g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/3 Dose (149g)
Paprika, gehackt
2/3 mittel (79g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind. Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren. Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)

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

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

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

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
3 EL (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Kokosmilch (Dose)
3 EL (mL)
Ananas, gefroren
4 EL, Stücke (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Kokosmilch (Dose)

3 EL (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

1/4 Dose (112g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (14g)

Rote Paprika, gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken. \r\n Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist. \r\n Servieren. \r\n

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 2 ↗

An Tag 2 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.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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 einröhren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zoodles mit Marinara

338 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
1 1/2 Tasse (390g)
Zucchini
3 mittel (588g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
3 Tasse (780g)
Zucchini
6 mittel (1176g)

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.

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Tofu Lo-Mein

508 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



extra fester Tofu

6 oz (170g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

6 oz (170g)

Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

3/8 Packung mit Gewürzbeutel (32g)

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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)
Brokkoli, gehackt
1 Tasse, gehackt (91g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 Würstchen (100g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 mittel (61g)
Römersalat, grob gehackt
2 Herzen (1000g)
Tomaten, gewürfelt
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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

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.