

Meal Plan - 1800-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 1737 kcal ● 123g Protein (28%) ● 85g Fett (44%) ● 91g Kohlenhydrate (21%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e)- 180 kcal

Snacks

240 kcal, 4g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal



Gebratene Champignons

6 oz Champignons- 143 kcal

Abendessen

385 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal

Day 2 1798 kcal ● 140g Protein (31%) ● 78g Fett (39%) ● 108g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Snacks

240 kcal, 4g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Dunkle Schokolade & Himbeeren
69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
389 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

550 kcal, 63g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Seitan
8 oz- 487 kcal



Grüne Bohnen
63 kcal

Day 3 1773 kcal ● 118g Protein (27%) ● 85g Fett (43%) ● 96g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat
389 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Linsen
116 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse
396 kcal

Day 4 1752 kcal ● 126g Protein (29%) ● 77g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (23%) ● 40g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Champignoncremesuppe
502 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Linsen
116 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse
396 kcal

Day 5 1802 kcal ● 138g Protein (31%) ● 81g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (21%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Champignoncremesuppe
502 kcal

Abendessen

545 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Day 6 1797 kcal ● 132g Protein (29%) ● 82g Fett (41%) ● 97g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

530 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Meditaner veganer Chick'n-Wrap
1 Wrap(s)- 357 kcal



Avocado
176 kcal

Abendessen

545 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g Protein (29%) ● 69g Fett (36%) ● 108g Kohlenhydrate (25%) ● 47g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

530 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Meditaner veganer Chick'n-Wrap
1 Wrap(s)- 357 kcal



Avocado
176 kcal

Abendessen

505 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
386 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Knoblauch
11 Zehe(n) (33g)
- ☐ Pilze
15 1/4 oz (433g)
- ☐ Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Rosenkohl
6 oz (170g)
- ☐ Paprika
3/4 mittel (89g)
- ☐ Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Karotten
2 1/4 mittel (137g)
- ☐ Blumenkohl
5 Tasse, gehackt (535g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (516g)
- ☐ Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 TL, gemahlen (8g)
- ☐ Salz
3/4 EL (14g)
- ☐ Chiliflocken
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ Zwiebelpulver
5 TL (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 Prise (0g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Mandeln
2 1/2 oz (67g)
- ☐ Geröstete Cashews
10 EL (86g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
11 Quadrat(e) (110g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/2 Block (486g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/4 Dose(n) (329g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
6 EL (98g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
4 Tasse, gefroren (424g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 oz (142g)

Getränke

- ☐ **Wasser**
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
6 1/2 Tasse (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
13 1/3 oz (378g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Orange**
4 Orange (616g)
- ☐ **Himbeeren**
2 1/4 Tasse (277g)
- ☐ **Zitronensaft**
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ **Limettensaft**
1/2 EL (mL)

- ☐ **Gemischte Blattsalate**
1/2 Tasse (15g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
2 Riegel (50g)

Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Saure Sahne**
1 1/2 EL (18g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
9 Quadrat(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

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.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Olivenöl
4 TL (mL)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
2 TL (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Gebratene Champignons

6 oz Champignons - 143 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Champignons

Öl
3/4 EL (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen.
Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

389 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
4 EL (48g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Mandeln
1 EL, in Stifte geschnitten (7g)
Öl
1 EL (mL)
Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
Chiliflocken
4 Prise (1g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Mandeln
2 EL, in Stifte geschnitten (14g)
Öl
2 EL (mL)
Kale-Blätter
3 Tasse, gehackt (120g)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal ● 23g Protein ● 26g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Salz

5 Prise (4g)

Zwiebelpulver

2 1/2 TL (6g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Blumenkohl

2 1/2 Tasse, gehackt (268g)

Pilze, gewürfelt

2 Tasse, Stücke oder Scheiben (131g)

Zwiebel, gewürfelt

5/8 klein (44g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/4 Zehe (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1 1/4 TL (8g)

Zwiebelpulver

5 TL (12g)

Mandelmilch, ungesüßt

5 Tasse(n) (mL)

Blumenkohl

5 Tasse, gehackt (535g)

Pilze, gewürfelt

3 3/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (263g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/4 klein (88g)

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe (8g)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Meditaner veganer Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 357 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

2 1/2 oz (71g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Hummus

2 EL (30g)

Gurke, gehackt

4 EL, Scheiben (26g)

Tomaten, gehackt

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hummus

4 EL (60g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

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)

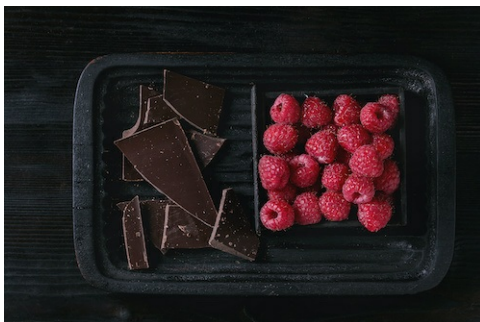
Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2 EL (15g)
Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
4 EL (31g)
Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

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.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohl Suppe

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

Einfacher Seitan

8 oz - 487 kcal ● 60g Protein ● 15g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Seitan

1/2 lbs (227g)

Öl

2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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, ab gespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (1g)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Gerösteter Tofu & Gemüse

396 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

extra fester Tofu

3/4 Block (243g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften
geschnitten**

3 oz (85g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben
geschnitten**

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (45g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

6 EL, gehackt (34g)

**Karotten, nach Belieben
geschnitten**

1 mittel (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

extra fester Tofu

1 1/2 Block (486g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

**Rosenkohl, in zwei Hälften
geschnitten**

6 oz (170g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben
geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (89g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

3/4 Tasse, gehackt (68g)

**Karotten, nach Belieben
geschnitten**

2 1/4 mittel (137g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
 2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
 3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
 4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
 5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
 6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
 7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
 8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
 9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorener Blumenkohlreis
2 Tasse, gefroren (212g)
Öl
2 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)
frischer Spinat, gehackt
1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorener Blumenkohlreis
4 Tasse, gefroren (424g)
Öl
4 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
4 Zehe(n) (12g)
frischer Spinat, gehackt
2 Tasse(n) (60g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Geröstete Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 1/2 TL (mL)

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

5 TL (mL)

Tomaten

5 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

386 kcal ● 22g Protein ● 5g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

3/4 Dose(n) (329g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Saure Sahne

1 1/2 EL (18g)

Salsa, stückig

6 EL (98g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.
Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.
Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel
1/2 EL, fein gehackt (8g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Olivenöl
3/8 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/4 Avocado(s) (50g)
Tomaten, gewürfelt
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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.
-