

Meal Plan - 1900-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

1909 kcal ● 141g Protein (30%) ● 78g Fett (37%) ● 113g Kohlenhydrate (24%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

395 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Snacks

225 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

405 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

670 kcal, 38g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zoodles mit Marinara

394 kcal



Sojamilch

3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal

Day 2

1909 kcal ● 141g Protein (30%) ● 78g Fett (37%) ● 113g Kohlenhydrate (24%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

395 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

225 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

405 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



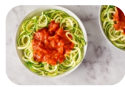
Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen
360 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

670 kcal, 38g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Zoodles mit Marinara
394 kcal



Sojamilch
3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal

Day 3

1934 kcal ● 131g Protein (27%) ● 92g Fett (43%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

535 kcal, 34g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Abendessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



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



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1934 kcal ● 131g Protein (27%) ● 92g Fett (43%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

535 kcal, 34g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Abendessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal



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



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1931 kcal ● 145g Protein (30%) ● 101g Fett (47%) ● 89g Kohlenhydrate (18%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Abendessen

550 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Seitan
4 oz- 244 kcal



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



Gebratener Mais und Limabohnen
179 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1884 kcal ● 149g Protein (32%) ● 83g Fett (40%) ● 98g Kohlenhydrate (21%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Abendessen

550 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal

Day 7 1853 kcal ● 135g Protein (29%) ● 91g Fett (44%) ● 86g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

520 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

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



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
13 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ veganer Käse, Block
9 1" Würfel (255g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
4 Tasse, gefroren (424g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
- ☐ vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 lbs (103g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frische grüne Bohnen
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
16 Schöpfer (je ≈80 ml) (496g)
- ☐ Wasser
7/8 Gallon (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Himbeeren
5 2/3 oz (161g)
- ☐ Zitrone
1/4 klein (15g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
3 1/2 Tasse (910g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (144g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
16 2/3 oz (473g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

- ☐ **Tomaten**
36 Kirschtomaten (612g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
7 Stiel, mittel (19–20 cm) (280g)
 - ☐ **Zucchini**
7 mittel (1372g)
 - ☐ **Ketchup**
3 1/3 EL (57g)
 - ☐ **Knoblauch**
5 Zehe(n) (15g)
 - ☐ **frischer Spinat**
6 Tasse(n) (180g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1 1/6 Packung (≈285 g) (333g)
 - ☐ **Gefrorene Maiskörner**
3/4 Tasse (102g)
 - ☐ **Zwiebel**
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (66g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
1/4 Bund (43g)
 - ☐ **grüne Paprika**
2 TL, gehackt (6g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

6 EL (96g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

3 Kuchen (27g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
 2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe (128g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

1. Brot toasten.
 2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

6 EL (44g)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt

2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
5 TL (28g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

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

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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, zerbröselt 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, zerbröselt 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.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl

2 TL (mL)

Zwiebel

4 TL, gehackt (13g)

grüne Paprika

2 TL, gehackt (6g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1 TL (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Seitan, nach Hähnchenart

2 2/3 oz (76g)

Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe(n) (3g)

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

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 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

Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal ● 28g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Veganer Käse

3 1" Würfel - 273 kcal ● 3g Protein ● 21g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

veganer Käse, Block
3 1" Würfel (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
9 1" Würfel (255g)

1. Aufschneiden und genießen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Himbeeren
10 Himbeeren (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Himbeeren
20 Himbeeren (38g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zoodles mit Marinara

394 kcal ● 15g Protein ● 7g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1 3/4 Tasse (455g)

Zucchini

3 1/2 mittel (686g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

3 1/2 Tasse (910g)

Zucchini

7 mittel (1372g)

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

3 1/4 Tasse(n) - 275 kcal ● 23g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

6 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Olivenöl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Salz
3 Prise (2g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
4 oz (113g)
Öl
1 TL (mL)

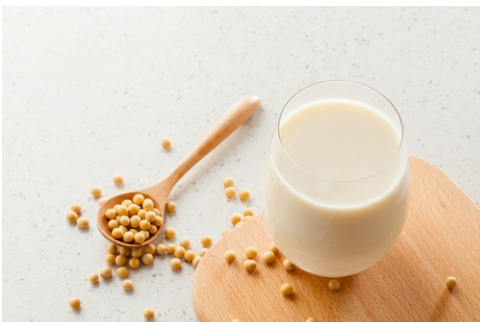
Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

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.

Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

6 EL (60g)

Gefrorene Maiskörner

6 EL (51g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/4 Tasse (120g)

Gefrorene Maiskörner

3/4 Tasse (102g)

Olivenöl

1 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 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.

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.
-