

Meal Plan - 2000-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 2045 kcal ● 156g Protein (31%) ● 97g Fett (43%) ● 98g Kohlenhydrate (19%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal

Snacks

330 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren

1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

375 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 191 kcal

Abendessen

720 kcal, 54g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Seitan-Salat

718 kcal

Day 2

2017 kcal ● 134g Protein (27%) ● 88g Fett (39%) ● 125g Kohlenhydrate (25%) ● 49g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal

Snacks

330 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Brombeeren

1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

375 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s)- 191 kcal

Abendessen

690 kcal, 31g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal

Day 3

2004 kcal ● 143g Protein (29%) ● 94g Fett (42%) ● 111g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal

Snacks

315 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

505 kcal, 29g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

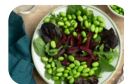


Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Abendessen

565 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



General Tso's Tofu

307 kcal

Day 4 1958 kcal ● 141g Protein (29%) ● 94g Fett (43%) ● 103g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

315 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Grünkohl-Chips
138 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

505 kcal, 29g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Abendessen

565 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal



General Tso's Tofu
307 kcal

Day 5 2029 kcal ● 171g Protein (34%) ● 104g Fett (46%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
130 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 50g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Day 6 1967 kcal ● 164g Protein (33%) ● 95g Fett (43%) ● 81g Kohlenhydrate (16%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt
1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
130 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 50g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal



Einfach angebratener Spinat
149 kcal

Day 7 1983 kcal ● 149g Protein (30%) ● 86g Fett (39%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt
1 Behälter(s)- 242 kcal

Mittagessen

635 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Linsen
289 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake
130 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Abendessen

630 kcal, 29g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
393 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Mandelbutter
3 EL (48g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2 3/4 EL (22g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1 EL (16g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 TL (mL)
- ☐ fester Tofu
2 1/2 lbs (1120g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)
- ☐ Linsen, roh
6 3/4 EL (80g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 EL (42g)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)
- ☐ Zucker
1 1/4 EL (16g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
2 1/2 Tasse (360g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 Tasse, unaufgetaut (148g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Banane
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (585g)
- ☐ Wasser
20 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
13 1/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
18 oz (510g)
- ☐ Maisstärke
2 1/2 EL (20g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
10 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Orange**
1 1/2 Orange (231g)
- ☐ **Himbeeren**
14 oz (399g)
- ☐ **Zitrone**
1 klein (58g)

- ☐ **Salz**
2 TL (11g)
- ☐ **Apfelessig**
1 1/4 EL (19g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
3 Prise, gemahlen (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Gurke**
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
 - ☐ **frischer Spinat**
17 1/2 Tasse(n) (525g)
 - ☐ **Tomaten**
12 Kirschtomaten (204g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
19 oz (537g)
 - ☐ **Knoblauch**
6 Zehe(n) (18g)
 - ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1 1/2 Tasse (177g)
 - ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
6 Rote Bete(n) (300g)
 - ☐ **Frischer Ingwer**
2 1/2 EL (15g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Mandelbutter
3 EL (48g)
Proteinpulver, Vanille
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)
gefrorene Erdbeeren
1 Tasse, unaufgetaut (148g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kakao-Nibs
1 TL (3g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs
2 TL (7g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 191 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Gelee

1 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Gelee

2 EL (42g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
6 oz (170g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
3/4 lbs (340g)
Öl
1 EL (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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu

6 oz (170g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brombeeren

1 1/4 Tasse(n) - 87 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

1 1/4 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

2 1/2 Tasse (360g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden 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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl-Chips

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/4 EL (4g)

Kale-Blätter

2/3 Bund (113g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/2 EL (8g)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Olivenöl

4 TL (mL)

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

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 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1/2 Orange (77g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

Proteinpulver, Vanille

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Banane, gefroren

3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 1/2 Orange (231g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

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



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

2 2/3 EL (22g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
Öl
1 TL (mL)
Kale-Blätter, gehackt
2 Tasse, gehackt (80g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose(n) (448g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

General Tso's Tofu

307 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1 1/4 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/4 EL (8g)
Zucker
2 TL (8g)
Apfelessig
2 TL (9g)
Maisstärke
1 1/4 EL (10g)
Öl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
6 1/4 oz (177g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
2 1/2 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 1/2 EL (15g)
Zucker
1 1/4 EL (16g)
Apfelessig
1 1/4 EL (19g)
Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
3/4 lbs (354g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
3/4 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Veganes Ranch-Dressing
3 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
6 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Einfach angebratener Spinat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch 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.
-

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.