

# Meal Plan - 2300-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

2292 kcal ● 157g Protein (27%) ● 113g Fett (44%) ● 122g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

385 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

### Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Wassermelone

6 oz- 61 kcal



#### Grünkohl-Chips

206 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Mittagessen

500 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



#### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

### Abendessen

865 kcal, 40g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



#### Knusprige chik'n-Tender

9 Tender(s)- 514 kcal



#### Avocado

351 kcal

## Day

2 2348 kcal ● 156g Protein (27%) ● 120g Fett (46%) ● 134g Kohlenhydrate (23%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

385 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

### Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



#### Wassermelone

6 oz- 61 kcal



#### Grünkohl-Chips

206 kcal

### Mittagessen

720 kcal, 40g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Gebratener Grünkohl

91 kcal



#### Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz- 630 kcal

### Abendessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



#### Seitan-Salat

359 kcal



#### Sonnenblumenkerne

226 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

3 2282 kcal ● 158g Protein (28%) ● 111g Fett (44%) ● 131g Kohlenhydrate (23%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

385 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



#### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n)- 238 kcal



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 148 kcal

### Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



#### Trauben

116 kcal

### Mittagessen

720 kcal, 40g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Gebratener Grünkohl

91 kcal



#### Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz- 630 kcal

### Abendessen

700 kcal, 39g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



#### Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



#### Seitan-Salat

359 kcal



#### Sonnenblumenkerne

226 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

4 2338 kcal ● 200g Protein (34%) ● 87g Fett (34%) ● 129g Kohlenhydrate (22%) ● 59g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

375 kcal, 34g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



#### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal

### Mittagessen

660 kcal, 36g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



#### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal

### Abendessen

830 kcal, 62g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



#### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

830 kcal

### Snacks

200 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



#### Trauben

116 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 5 2246 kcal ● 192g Protein (34%) ● 108g Fett (43%) ● 97g Kohlenhydrate (17%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

375 kcal, 34g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
210 kcal

### Mittagessen

670 kcal, 28g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Sesam-Orange-Tofu**  
7 oz Tofu- 377 kcal



**Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch**  
73 kcal

### Snacks

305 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Dunkle Schokolade**  
3 Quadrat(e)- 180 kcal



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

### Abendessen

625 kcal, 56g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vollkornreis**  
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Gebackener Tofu**  
20 Unze(s)- 566 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 6 2256 kcal ● 177g Protein (31%) ● 116g Fett (46%) ● 97g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Mittagessen

670 kcal, 28g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Sesam-Orange-Tofu**  
7 oz Tofu- 377 kcal



**Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch**  
73 kcal

### Snacks

305 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Dunkle Schokolade**  
3 Quadrat(e)- 180 kcal



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

### Abendessen

625 kcal, 56g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vollkornreis**  
1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 57 kcal



**Gebackener Tofu**  
20 Unze(s)- 566 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
7**

2166 kcal ● 144g Protein (27%) ● 115g Fett (48%) ● 107g Kohlenhydrate (20%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kürbiskerne**

366 kcal

## Snacks

305 kcal, 13g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Dunkle Schokolade**

3 Quadrat(e)- 180 kcal



**Sojamilch**

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

## Mittagessen

680 kcal, 33g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 387 kcal



**Geröstete Mandeln**

1/3 Tasse(n)- 296 kcal

## Abendessen

520 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Einfacher Tofu**

6 oz- 257 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**

71 kcal



**Vollkornreis**

5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht- 191 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- vegetarische Burgerkrümel  
1 1/2 Packung ( $\approx$ 340 g) (483g)
- fester Tofu  
3 1/2 lbs (1559g)
- Sojasauce  
16 1/3 oz (mL)
- extra fester Tofu  
2 1/2 lbs (1134g)

## Fette und Öle

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
6 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (788g)
- Kale-Blätter  
19 1/4 oz (545g)
- Ketchup  
2 1/4 EL (38g)
- frischer Spinat  
4 Tasse(n) (120g)
- Paprika  
3/4 mittel (89g)
- Karotten  
5 mittel (315g)
- Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)
- Zwiebel  
5/6 groß (125g)
- Frischer Koriander  
2 1/2 EL, gehackt (7g)
- Frische grüne Bohnen  
3/4 lbs (340g)
- Frischer Ingwer  
2 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (6g)
- rote Zwiebel  
1/4 klein (18g)
- Gurke  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Getränke

- Proteinpulver  
19 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (605g)
- Wasser  
1 1/3 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 Tasse (mL)

## Snacks

- kleiner Müsliriegel  
6 Riegel (150g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1 1/4 Tasse, ganz (173g)
- Sonnenblumenkerne  
2 1/2 oz (71g)
- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (67g)
- Sesamsamen  
1 oz (29g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)

## Andere

- Vegetarische Chik'n-Tender  
9 Stücke (230g)
- Nährhefe  
2 TL (3g)
- Sojamilch, ungesüßt  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- vegane Chik'n-Streifen  
1/4 lbs (106g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 EL (15g)
- Sesamöl  
1 EL (mL)
- Vegane Butter  
1 1/2 EL (21g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
5 Scheiben (52g)
- Gemischte Blattsalate  
1/2 Tasse (15g)

## Getreide und Teigwaren

- Maisstärke  
1/2 Tasse (64g)

- Wassermelone**  
12 oz (340g)
- Avocados**  
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- Zitronensaft**  
1 TL (mL)
- Zitrone**  
3 klein (174g)
- Banane**  
2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang) (236g)
- Trauben**  
4 Tasse (368g)
- Limettensaft**  
2 1/2 TL (mL)
- Orange**  
1/2 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (70g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1 EL (16g)
  - Zitronenpfeffer**  
3 g (3g)
  - Chiliflocken**  
1/2 TL (1g)
  - schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)
- 

- Seitan**  
6 oz (170g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**  
3/4 Tasse (138g)

## Süßwaren

- Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
9 Quadrat(e) (90g)
- Zucker**  
2 EL (26g)

## Backwaren

- Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce**  
1 TL (mL)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**

2 Tasse (200g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tomate(n)

**Öl**  
3 1/2 TL (mL)

**Tomaten**  
3 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (319g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gebratener Grünkohl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Öl**  
1 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.

### Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Maisstärke**  
2 1/2 EL (20g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
5 Prise (1g)  
**Zitrone, abgerieben**  
1 1/4 klein (73g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Maisstärke**  
5 EL (40g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
1 1/4 TL (3g)  
**Zitrone, abgerieben**  
2 1/2 klein (145g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
35 oz (992g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



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

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.

### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/4 Tasse (53g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/4 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/4 lbs (106g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
3/4 mittel (89g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sesam-Orange-Tofu

7 oz Tofu - 377 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Zucker**  
1 EL (13g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (8g)  
**Maisstärke**  
1 1/2 EL (12g)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**Sesamöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Orange, entsaftet**  
1/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (35g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Zucker**  
2 EL (26g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (15g)  
**Maisstärke**  
3 EL (24g)  
**Sesamsamen**  
2 TL (6g)  
**Sesamöl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Orange, entsaftet**  
1/2 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (70g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
14 oz (397g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

### Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch

73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Zitronenpfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Vegane Butter**  
3/4 EL (11g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt und in der Mitte gebrochen**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 TL (0g)  
**Vegane Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt und in der Mitte gebrochen**  
3/4 lbs (340g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.  
Vegane Butter zu den Bohnen geben; rühren, bis die Butter schmilzt, 2 bis 3 Minuten.  
Knoblauch zu den Bohnen geben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten garen, bis der Knoblauch weich und duftend ist. Mit Zitronenpfeffer und Salz abschmecken.  
Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 387 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
5 Scheiben (52g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Avocados, geschält & entkernt**  
1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

## Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 296 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

**Mandeln**  
1/3 Tasse, ganz (48g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Wassermelone

6 oz - 61 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wassermelone**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wassermelone**  
12 oz (340g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

### Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 TL (6g)  
**Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 TL (12g)  
**Kale-Blätter**  
2 Bund (340g)  
**Olivenöl**  
2 EL (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 Blätterträufeln (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.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### 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 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Knusprige chik'n-Tender

9 Tender(s) - 514 kcal ● 36g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
9 Stücke (230g)  
**Ketchup**  
2 1/4 EL (38g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

### Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

### Zitronensaft

1 TL (mL)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöppeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Banane

1 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Banane

2 mittel ( $\approx$ 17,8–20,0 cm lang)  
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### 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, zerbröseln 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, zerbröseln 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.

## Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

830 kcal ● 62g Protein ● 37g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



#### Karotten

3 1/3 groß (240g)

#### vegetarische Burgerkrümel

10 oz (283g)

#### Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

#### Wasser

5 TL (mL)

#### Chiliflocken

3 1/3 Prise (1g)

#### Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

#### Öl

5 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

#### Zwiebel, gehackt

5/6 groß (125g)

#### Frischer Koriander, gehackt

2 1/2 EL, gehackt (7g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vollkornreis

1/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 TL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 2/3 EL (32g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Gebackener Tofu

20 Unze(s) - 566 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
10 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1 1/4 EL (11g)  
**extra fester Tofu**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
1 1/4 Tasse (mL)  
**Sesamsamen**  
2 1/2 EL (23g)  
**extra fester Tofu**  
2 1/2 lbs (1134g)  
**Frischer Ingwer, geschält und gerieben**  
2 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (6g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

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.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Vollkornreis

5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht - 191 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/4 Tasse (53g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## 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.