

# Meal Plan - 2400-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

2295 kcal ● 166g Protein (29%) ● 105g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (21%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

385 kcal, 30g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Avocado

176 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal

## Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Pistazien

188 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

485 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Curry-Linsen

241 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal

## Abendessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tortilla-Chips

235 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal

Day  
2

2364 kcal ● 174g Protein (30%) ● 101g Fett (38%) ● 139g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

385 kcal, 30g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
210 kcal

### Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Pistazien**  
188 kcal



**Kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 387 kcal



**Cracker**  
10 Stück(e)- 169 kcal

### Abendessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Tortilla-Chips**  
235 kcal



**Tempeh-Taco-Salatbowl**  
554 kcal

Day  
3

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 113g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Gemischte Nüsse**  
3/8 Tasse(n)- 327 kcal

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

700 kcal, 67g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Zuckerschoten**  
164 kcal

### Abendessen

745 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**  
255 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
1 Scheibe- 126 kcal

Day  
4

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 113g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

700 kcal, 67g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Zuckerschoten**

164 kcal

## Abendessen

745 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**

255 kcal



**Pekannüsse**

1/2 Tasse- 366 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**

1 Scheibe- 126 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
5

2398 kcal ● 161g Protein (27%) ● 127g Fett (48%) ● 100g Kohlenhydrate (17%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Himbeeren**

1 Tasse- 72 kcal



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kürbiskerne**

183 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**

1 Süßkartoffel- 309 kcal



**Rote Rüben**

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Walnüsse**

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

422 kcal

Day  
6

2361 kcal ● 173g Protein (29%) ● 103g Fett (39%) ● 129g Kohlenhydrate (22%) ● 57g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brombeeren**

1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**

1 Süßkartoffel- 309 kcal



**Rote Rüben**

3 Rote Rüben- 72 kcal

## Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Walnüsse**

1/2 Tasse(n)- 350 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

422 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
7

2351 kcal ● 178g Protein (30%) ● 104g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Brombeeren**

1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Mittagessen

810 kcal, 23g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Pekannüsse**

1/2 Tasse- 366 kcal



**Gemischter Bohnensalat**

444 kcal

## Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher Seitan**

5 oz- 305 kcal



**Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe**

3 Tasse(n)- 323 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Snacks

- ☐ Tortilla-Chips  
3 1/3 oz (95g)
- ☐ kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Refried Beans  
1 Tasse (242g)
- ☐ Linsen, roh  
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Kidneybohnen  
1/2 Dose (224g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/4 Dose(n) (112g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung  
2 EL (17g)
- ☐ Salz  
1/8 oz (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ getrockneter Dill  
2 Prise (0g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Currypaste  
1 TL (5g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
5 Scheiben (52g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
2 Riegel (100g)
- ☐ Nährhefe  
1 1/2 EL (6g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

## Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver  
23 Schöpfer (je ≈80 ml) (713g)
- ☐ Wasser  
21 1/3 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)  
4 EL (mL)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1 Tasse (151g)
- ☐ Pekannüsse  
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Walnüsse  
1 Tasse, ohne Schale (100g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 EL (24g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten  
7 1/3 Tasse (1056g)
- ☐ Knoblauch  
4 3/4 Zehe(n) (14g)
- ☐ Tomaten  
48 Kirschtomaten (816g)
- ☐ Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Gurke  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Zwiebel  
1/4 klein (18g)
- ☐ Brokkoli  
3 Tasse, gehackt (273g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
1/4 lbs (128g)
- ☐ Cracker  
10 Cracker (35g)

- ☐ **Salsa**  
6 EL (108g)
- ☐ **Hot Sauce**  
1/2 fl oz (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

## Fette und Öle

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

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**  
2 1/3 Avocado(s) (469g)
  - ☐ **Zitronensaft**  
2/3 fl oz (mL)
  - ☐ **Himbeeren**  
3 Tasse (369g)
  - ☐ **Brombeeren**  
3 1/3 Tasse (480g)
- 

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)
- ☐ **Seitan**  
5 oz (142g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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 herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und 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.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### 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.
- 

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1 Tasse (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brombeeren**

1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brombeeren**

3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

---

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **proteinreicher Müsliriegel**

2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/3 Prise (0g)

#### Kokosmilch (Dose)

4 EL (mL)

#### Currypaste

1 TL (5g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Gefrorene Zuckerschoten

2 Tasse (288g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

## Cracker

10 Stück(e) - 169 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 Stück(e)

**Cracker**  
10 Cracker (35g)

1. Guten  
Appetit.

---

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

### Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Zuckerschoten**  
5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

### Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

### Rote Rüben

3 Rote Rüben - 72 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft**

1/2 Dose (224g)

**Kichererbsen, konserviert, ab gespült und abgetropft**

1/4 Dose(n) (112g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**getrockneter Dill**

2 Prise (0g)

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Gurke, gehackt**

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

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 klein (18g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

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.
-

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-



## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tortilla-Chips

235 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tortilla-Chips**  
1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tortilla-Chips**  
1/4 lbs (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal ● 34g Protein ● 24g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
1 EL (9g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Salsa**  
3 EL (54g)  
**Refried Beans**  
1/2 Tasse (121g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Avocados, in Würfel geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Taco-Gewürzmischung**  
2 EL (17g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Salsa**  
6 EL (108g)  
**Refried Beans**  
1 Tasse (242g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Avocados, in Würfel geschnitten**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**

2 oz (57g)

**Pasta-Sauce**

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**

4 oz (114g)

**Pasta-Sauce**

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**

1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe (32g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

#### Hot Sauce

1 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

#### Hot Sauce

2 TL (mL)

#### Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 5 oz

#### Seitan

5 oz (142g)

#### Öl

1 1/4 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.

### Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

3 Tasse(n) - 323 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

#### Brokkoli

3 Tasse, gehackt (273g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Nährhefe

1 1/2 EL (6g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

#### Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

#### Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

