

Meal Plan - 2500-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

2518 kcal ● 184g Protein (29%) ● 109g Fett (39%) ● 137g Kohlenhydrate (22%) ● 64g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Avocado

176 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 52g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal



Trauben

77 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal

Abendessen

505 kcal, 32g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal



Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

Day
2

2518 kcal ● 168g Protein (27%) ● 122g Fett (44%) ● 143g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Avocado

176 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

755 kcal, 30g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

649 kcal

Abendessen

690 kcal, 38g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Seitan-Salat

359 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal

Day 3 2437 kcal ● 167g Protein (27%) ● 143g Fett (53%) ● 86g Kohlenhydrate (14%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Avocado
176 kcal



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

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

680 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal



In der Pfanne gebratene Zucchini
166 kcal

Abendessen

690 kcal, 38g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal

Day 4

2458 kcal ● 185g Protein (30%) ● 116g Fett (42%) ● 128g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1/2 Bagel(s)- 130 kcal



Brombeeren
2 Tasse(n)- 139 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
3 Würstchen- 113 kcal

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

680 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal



In der Pfanne gebratene Zucchini
166 kcal

Abendessen

750 kcal, 50g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Sojamilch
3 2/3 Tasse(n)- 311 kcal



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Day 5 2516 kcal ● 191g Protein (30%) ● 133g Fett (48%) ● 94g Kohlenhydrate (15%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1/2 Bagel(s)- 130 kcal



Brombeeren
2 Tasse(n)- 139 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
3 Würstchen- 113 kcal

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gebackener Tofu
16 Unze(s)- 452 kcal



In der Pfanne gebratene Zucchini
250 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
786 kcal

Day 6

2522 kcal ● 172g Protein (27%) ● 127g Fett (45%) ● 131g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

390 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Snacks

320 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kochbananen-Chips
75 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 348 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
786 kcal

Day
7

2504 kcal ● 188g Protein (30%) ● 111g Fett (40%) ● 144g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

390 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Snacks

320 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kochbananen-Chips
75 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Mittagessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Cashewnüsse
3/8 Tasse(n)- 348 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
350 kcal

Abendessen

765 kcal, 55g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
293 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
22 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
8 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1014g)
- ☐ Römersalat
6 Blatt innen (36g)
- ☐ Paprika
3/4 klein (56g)
- ☐ Brokkoli
3 1/4 Tasse, gehackt (296g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Knoblauch
7 Zehe (21g)
- ☐ Zucchini
3 1/2 mittel (686g)
- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Frischer Ingwer
10 1/4 g (10g)
- ☐ Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (71g)
- ☐ frische Petersilie
4 1/2 Stängel (5g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (628g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Trauben
1 1/3 Tasse (123g)
- ☐ Ananas in Dosen
1 1/4 Tasse, Stücke (226g)
- ☐ Brombeeren
4 Tasse (576g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
4 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Quinoa, ungekocht
1/3 Tasse (57g)
- ☐ Seitan
2/3 lbs (312g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)
- ☐ Kochbananen-Chips
1 oz (28g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
10 Tasse(n) (mL)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
2 1/4 EL (34g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
1 1/2 EL (23g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
6 Würste (135g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
3 Tasse, zubereitet (510g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
4 fl oz (138g)

☐ **Limettensaft**
1 1/4 EL (mL)

☐ **Apfelessig**
1 1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

☐ **Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (43g)

☐ **Mandeln**
56 TL, ganz (167g)

☐ **Geröstete Cashews**
1 Tasse (131g)

☐ **Pekannüsse**
3/4 Tasse, Hälften (74g)

☐ **Sesamsamen**
3/4 oz (21g)

Gewürze und Kräuter

☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 oz (13g)

☐ **Oregano (getrocknet)**
1 3/4 TL, gemahlen (3g)

☐ **Knoblauchpulver**
2 TL (6g)

☐ **Salz**
2 TL (12g)

☐ **Balsamicoessig**
1 1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ **Tempeh**
10 oz (284g)

☐ **fester Tofu**
3 lbs (1446g)

☐ **Erdnussbutter**
1/2 Tasse (144g)

☐ **Sojasauce**
2/3 lbs (mL)

☐ **extra fester Tofu**
1 lbs (454g)

☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

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

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 130 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)
Milchfreier Frischkäse
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)
Milchfreier Frischkäse
1 1/2 EL (23g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.

Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
4 Tasse (576g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Vegane Frühstücks-Würstchen

3 Würstchen - 113 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
3 Würste (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
6 Würste (135g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.
Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n) - 359 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
3 EL (48g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
6 EL (96g)
Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Trauben

1 1/3 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s) - 494 kcal ● 38g Protein ● 13g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 6 Salat-Wrap(s)

Öl

1/4 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

649 kcal ● 27g Protein ● 23g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Brokkoli
1 1/4 Tasse, gehackt (114g)
fester Tofu
10 oz (284g)
Ananas in Dosen
1 1/4 Tasse, Stücke (226g)
Barbecue-Soße
5 EL (87g)
Öl
2 TL (mL)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sriracha-Chilisauce

1 EL (17g)

Erdnussbutter

1 1/2 EL (24g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sriracha-Chilisauce

2 1/4 EL (34g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zucchini

1 mittel (196g)

schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

2 mittel (392g)

schwarzer Pfeffer

1 EL, gemahlen (7g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, gemahlen (2g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Salz

1 TL (6g)

Olivenöl

2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze(s)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Sesamsamen

1 EL (9g)

extra fester Tofu

1 lbs (454g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

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.

In der Pfanne gebratene Zucchini

250 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

schwarzer Pfeffer

3/4 EL, gemahlen (5g)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/8 klein (26g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
frische Petersilie, gehackt
2 1/4 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Zwiebel, dünn geschnitten
3/4 klein (53g)
Tomaten, halbiert
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)
frische Petersilie, gehackt
4 1/2 Stängel (5g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

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

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kochbananen-Chips

75 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

1 oz (28g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

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.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Tempeh
4 oz (113g)
Öl
2 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.

Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse gekochter Quinoa

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Quinoa, ungekocht
1/3 Tasse (57g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sojamilch

3 2/3 Tasse(n) - 311 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
3 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 8 Nuggets

Ketchup
2 EL (34g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Öl

3 EL (mL)

Sesamsamen

2 TL (6g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli

2 Tasse, gehackt (182g)

gefrorener Blumenkohlreis

3 Tasse, zubereitet (510g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Öl

6 EL (mL)

Sesamsamen

4 TL (12g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

1 1/4 lbs (567g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe (12g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 TL (8g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Olivenöl

1 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (77g)

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

Sojamilch

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



Ergibt 2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.