

Meal Plan - 2600-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

2648 kcal ● 228g Protein (34%) ● 120g Fett (41%) ● 101g Kohlenhydrate (15%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Bananen-Mandel-Proteinshake
350 kcal

Snacks

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 55g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1 Tasse(n)- 108 kcal



Gebackene Pommes
193 kcal

Abendessen

795 kcal, 63g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebackener Tofu
18 2/3 Unze(s)- 528 kcal



Knoblauch-Collard Greens
266 kcal

Day 2

2648 kcal ● 228g Protein (34%) ● 120g Fett (41%) ● 101g Kohlenhydrate (15%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Bananen-Mandel-Proteinshake
350 kcal

Snacks

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 55g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1 Tasse(n)- 108 kcal



Gebackene Pommes
193 kcal

Abendessen

795 kcal, 63g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebackener Tofu
18 2/3 Unze(s)- 528 kcal



Knoblauch-Collard Greens
266 kcal

Day 3

2591 kcal ● 185g Protein (29%) ● 133g Fett (46%) ● 114g Kohlenhydrate (18%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

440 kcal, 34g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Bananen-Mandel-Proteinshake
350 kcal

Snacks

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

775 kcal, 30g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
389 kcal

Abendessen

850 kcal, 46g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
384 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal

Day 4

2641 kcal ● 209g Protein (32%) ● 119g Fett (40%) ● 138g Kohlenhydrate (21%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

325 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

775 kcal, 30g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 388 kcal



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl
389 kcal

Abendessen

850 kcal, 46g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
384 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal

Day 5

2601 kcal ● 184g Protein (28%) ● 119g Fett (41%) ● 149g Kohlenhydrate (23%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

360 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)
256 kcal

Snacks

325 kcal, 30g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

810 kcal, 24g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen
302 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

780 kcal, 26g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Tofu Marsala
434 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Pistazien
188 kcal

Day 6

2562 kcal ● 176g Protein (27%) ● 132g Fett (46%) ● 124g Kohlenhydrate (19%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

185 kcal, 6g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ameisen auf einem Baumstamm
184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

810 kcal, 24g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen
302 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Abendessen

780 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
513 kcal



Knoblauch-Collard Greens
266 kcal

Day 7

2649 kcal ● 189g Protein (28%) ● 142g Fett (48%) ● 112g Kohlenhydrate (17%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

465 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

185 kcal, 6g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Ameisen auf einem Baumstamm
184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

895 kcal, 37g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
384 kcal

Abendessen

780 kcal, 58g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
513 kcal



Knoblauch-Collard Greens
266 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
23 Schöpfer (je ≈80 ml) (713g)
- ☐ **Wasser**
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
1/4 Gallone (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (43g)
- ☐ **Mandeln**
1/2 lbs (251g)
- ☐ **Sesamsamen**
2 1/3 EL (21g)
- ☐ **Geröstete Cashews**
3/4 Tasse (103g)
- ☐ **geschälte Pistazien**
4 EL (31g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Banane**
5 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (590g)
- ☐ **Avocados**
5 1/3 Avocado(s) (1072g)
- ☐ **Zitronensaft**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Zitrone**
3 1/2 klein (203g)
- ☐ **Limettensaft**
2 2/3 EL (mL)
- ☐ **Ananas in Dosen**
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)
- ☐ **Rosinen**
1 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (14g)

Andere

- ☐ **Eiswürfel**
3/4 Tasse(n) (105g)
- ☐ **Nährhefe**
1 EL (4g)
- ☐ **Sesamöl**
4 TL (mL)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**
2/3 lbs (302g)
- ☐ **Spieß(e)**
8 Spieß(e) (8g)
- ☐ **Gefrorene Beerenmischung**
1 Tasse (136g)
- ☐ **Vegane Butter**
1 EL (14g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Frischer Ingwer**
1/2 oz (12g)
- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ **Knoblauch**
16 1/4 Zehe(n) (49g)
- ☐ **Brokkoli**
3 1/2 Tasse, gehackt (319g)
- ☐ **Kartoffeln**
18 oz (511g)
- ☐ **Tomaten**
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (347g)
- ☐ **Kale-Blätter**
3 1/2 Bund (595g)
- ☐ **Pilze**
5 oz (141g)
- ☐ **Schalotten**
1/2 Schalotte (57g)
- ☐ **Zwiebel**
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (70g)
- ☐ **grüne Paprika**
3 EL, gehackt (28g)
- ☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
5 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
2 oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1 TL (7g)
- ☐ **Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Knoblauchpulver**
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ **Thymian, getrocknet**
2 TL, gemahlen (3g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
6 EL (105g)
- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
1/2 Tasse(n) (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
2/3 Tasse(n) (54g)

- ☐ **Veganer Käse, Scheiben**
2 Scheibe(n) (40g)
- ☐ **Sojamilchjoghurt**
2 Behälter (301g)
- ☐ **Sriracha-Chilisauce**
1 EL (17g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Sojasauce**
3/4 lbs (mL)
- ☐ **extra fester Tofu**
2 1/3 lbs (1058g)
- ☐ **Tempeh**
1 lbs (454g)
- ☐ **Erdnussbutter**
9 EL (147g)
- ☐ **fester Tofu**
1 3/4 lbs (780g)

Getreide und Teigwaren

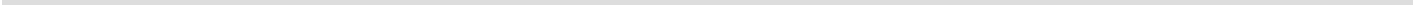
- ☐ **Maisstärke**
1 TL (3g)
- ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
4 Scheibe(n) (128g)

Snacks

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**
1 Kuchen (9g)



Frühstück 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bananen-Mandel-Proteinshake

350 kcal ● 30g Protein ● 11g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
Mandeln
10 Mandel (12g)
Eiswürfel
1/4 Tasse(n) (35g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Tasse (mL)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane
3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)
Mandeln
30 Mandel (36g)
Eiswürfel
3/4 Tasse(n) (105g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis es glatt ist.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Cashewnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Overnight-Haferflocken mit gemischten Beeren und Protein (mit Wasser)

256 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Beerenmischung
1/2 Tasse (68g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/3 Tasse(n) (27g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Beerenmischung
1 Tasse (136g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
2/3 Tasse(n) (54g)
Proteinpulver, Vanille
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter vermischen.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 EL (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.

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 Tasse(n) - 108 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
Öl
1/2 EL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
2 Tasse, gehackt (182g)
Öl
1 EL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)

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.

Gebackene Pommes

193 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln
1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)
Öl
1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
14 EL, ganz (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

389 kcal ● 16g Protein ● 14g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
fester Tofu
6 oz (170g)
Ananas in Dosen
3/4 Tasse, Stücke (136g)
Barbecue-Soße
3 EL (52g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Ananas in Dosen
1 1/2 Tasse, Stücke (272g)
Barbecue-Soße
6 EL (105g)
Öl
3/4 EL (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 5 und Tag 6 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
10 EL, ganz (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

302 kcal ● 10g Protein ● 14g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Thymian, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Pilze
1/2 Tasse, gehackt (35g)
Veganer Käse, Scheiben
1 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Pilze
1 Tasse, gehackt (70g)
Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

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

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

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



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)

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/6 Bund (142g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (168g)

Zitrone, ausgepresst

5/6 klein (48g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

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

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Banane

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen
1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (7g)
Sellerie, roh, geputzt
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen
1 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (14g)
Sellerie, roh, geputzt
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackener Tofu

18 2/3 Unze(s) - 528 kcal ● 52g Protein ● 27g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
9 1/3 EL (mL)
Sesamsamen
3 1/2 TL (10g)
extra fester Tofu
18 2/3 oz (529g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 1/6 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
56 TL (mL)
Sesamsamen
2 1/3 EL (21g)
extra fester Tofu
2 1/3 lbs (1058g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (5g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)

13 1/3 oz (378g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

1 2/3 lbs (756g)

Öl

5 TL (mL)

Salz

1/2 TL (3g)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

5/6 Bund (142g)

Avocados, gehackt

5/6 Avocado(s) (168g)

Zitrone, ausgepresst

5/6 klein (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 2/3 Bund (284g)

Avocados, gehackt

1 2/3 Avocado(s) (335g)

Zitrone, ausgepresst

1 2/3 klein (97g)

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-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße - 466 kcal ● 38g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
4 TL (21g)
Limettensaft
3 TL (mL)
Sesamöl
2 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
1/3 lbs (151g)
Spieß(e)
4 Spieß(e) (4g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Sesamöl
4 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tofu Marsala

434 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Vegane Butter
1 EL (14g)
Maisstärke
1 TL (3g)
Öl
1 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Kartoffeln, geschält und geviertelt
5 oz (142g)
Gemüsebrühe (servierbereit), heiß
1/2 Tasse(n) (mL)
Pilze, in Scheiben geschnitten
2 1/2 oz (71g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 Schalotte (57g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
5 oz (142g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zwiebel
2 TL, fein gehackt (10g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1 1/3 Prise (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Avocados, gewürfelt
1/3 Avocado(s) (67g)
Tomaten, gewürfelt
1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

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.

Pistazien

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



geschälte Pistazien
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

513 kcal ● 46g Protein ● 25g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel
3 EL, gehackt (30g)
grüne Paprika
1 1/2 EL, gehackt (14g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
3/4 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
6 oz (170g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3 EL (mL)
Zwiebel
6 EL, gehackt (60g)
grüne Paprika
3 EL, gehackt (28g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 1/2 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
3/4 lbs (340g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)

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

Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
13 1/3 oz (378g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 2/3 lbs (756g)
Öl
5 TL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und 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.
-