

Meal Plan - 2700 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

2701 kcal ● 209g Protein (31%) ● 129g Fett (43%) ● 126g Kohlenhydrate (19%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

510 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal

Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 1/2 Würstchen- 902 kcal

Day
2

2652 kcal ● 197g Protein (30%) ● 130g Fett (44%) ● 113g Kohlenhydrate (17%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

510 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal

Abendessen

855 kcal, 61g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal



Gebackener Tofu

20 Unze(s)- 566 kcal

Day
3

2685 kcal ● 173g Protein (26%) ● 134g Fett (45%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

340 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

770 kcal, 33g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 306 kcal



Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Abendessen

830 kcal, 41g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Seitan-Salat

359 kcal



Pistazien

375 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

2685 kcal ● 173g Protein (26%) ● 134g Fett (45%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

340 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

770 kcal, 33g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 306 kcal



Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

Abendessen

830 kcal, 41g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal



Seitan-Salat

359 kcal



Pistazien

375 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

2659 kcal ● 204g Protein (31%) ● 124g Fett (42%) ● 126g Kohlenhydrate (19%) ● 56g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

815 kcal, 46g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

785 kcal, 58g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sojamilch

2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal



Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s)- 571 kcal

Day
6

2644 kcal ● 217g Protein (33%) ● 124g Fett (42%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

800 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



Tofu-Spinat-Salat
370 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal

Abendessen

785 kcal, 58g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Sojamilch
2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal

Day
7

2723 kcal ● 193g Protein (28%) ● 123g Fett (41%) ● 149g Kohlenhydrate (22%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

420 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

800 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal



Tofu-Spinat-Salat
370 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal

Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Spanische Kichererbsen
746 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 Schöpfer (je ~80 ml) (744g)
- ☐ Wasser
22 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
5 Avocado(s) (1013g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Zitrone
7/8 klein (51g)
- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)
- ☐ Himbeeren
14 1/2 oz (407g)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (213g)
- ☐ vegane Wurst
3/4 lbs (326g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (246g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- ☐ Tempeh
14 oz (397g)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
- ☐ Hummus
1 Tasse (244g)
- ☐ fester Tofu
1/2 Packung (450 g) (227g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
1/2 TL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (7g)
- ☐ Paprika
2 TL (5g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
5 oz (137g)
- ☐ Sesamsamen
1 1/4 EL (11g)

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (298g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)
- ☐ Paprika
4 groß (685g)
- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ Kale-Blätter
7/8 Bund (149g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/6 Packung (ca. 285 g) (335g)
- ☐ Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (25g)
- ☐ grüne Paprika
1/6 groß (27g)
- ☐ Ketchup
5 EL (85g)
- ☐ Tomatenmark
2 EL (32g)

- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- ☐ Walnüsse
14 EL, ohne Schale (88g)
- ☐ Geröstete Cashews
9 1/4 EL (80g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce
3/8 fl oz (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe (64g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe (128g)

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**

1 Avocado(s) (201g)

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

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Refried Beans
4 EL (61g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
frischer Spinat
3/8 Tasse(n) (11g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Himbeeren

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal ● 43g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)
Proteinpulver
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

gemahlener Ingwer

2 Prise (0g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, gehackt (70g)

Tempeh, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
14 EL, ohne Schale (88g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/8 groß (13g)

Hot Sauce

1/3 TL (mL)

gehackte Tomaten, mit Saft

1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)

**vegane Wurst, in Scheiben
geschnitten**

1 1/3 oz (38g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Seitan, in Würfel geschnitten

1 1/3 oz (38g)

**grüne Paprika, entkernt und
gehackt**

1/8 groß (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Cajun-Gewürz

1/2 EL (3g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/6 groß (25g)

Hot Sauce

1/4 EL (mL)

gehackte Tomaten, mit Saft

1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)

**vegane Wurst, in Scheiben
geschnitten**

2 2/3 oz (76g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Seitan, in Würfel geschnitten

2 2/3 oz (76g)

**grüne Paprika, entkernt und
gehackt**

1/6 groß (27g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren.
Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

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.

Pekannüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Tofu-Spinat-Salat

370 kcal ● 15g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/4 EL (3g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Tomaten
3 Kirschtomaten (51g)
frischer Spinat, gehackt
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Öl, geteilt
1 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten
1/4 Packung (450 g) (113g)
Avocados, in Würfel geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/2 EL (6g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)
frischer Spinat, gehackt
3 Tasse(n) (90g)
Öl, geteilt
2 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten
1/2 Packung (450 g) (227g)
Avocados, in Würfel geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Hälfte des Öls vermischen.
3. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und gut vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
4. Optional: In Frischhaltefolie einwickeln und ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier auslegen. Tofu darauf verteilen.
6. 30 Minuten im Ofen backen, dabei zur Halbzeit wenden.
7. Salat zusammenstellen, indem Tofu, Tomaten und Avocado auf einem Bett aus Spinat platziert werden.
8. Mit Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, dem restlichen Öl und Salz/Pfeffer nach Geschmack toppen.
9. Vermengen und servieren.
10. Aufbewahrungshinweis: Bei Meal-Prep überschüssigen Tofu in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Dressing separat ebenfalls luftdicht im Kühlschrank lagern. Alle Komponenten erst vor dem Essen miteinander vermischen.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Olivenöl
4 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Himbeeren
10 Himbeeren (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Himbeeren
20 Himbeeren (38g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1/3 Tasse (81g)
Paprika
1 mittel (119g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1 Tasse (244g)
Paprika
3 mittel (357g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (213g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

vegane Wurst

2 1/2 Würstchen (250g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 1/4 klein (88g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

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.

Gebackener Tofu

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



Ergibt 20 Unze(s)

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)

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 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

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.

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sojamilch

2 1/2 Tasse(n) - 212 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
10 Stücke (255g)
Ketchup
2 1/2 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
Ketchup
5 EL (85g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

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.

Spanische Kichererbsen

746 kcal ● 31g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Tomatenmark

2 EL (32g)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Paprika

2 TL (5g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 groß (150g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. 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.
-