

Meal Plan - 2900-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

2886 kcal ● 209g Protein (29%) ● 144g Fett (45%) ● 126g Kohlenhydrate (17%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

190 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Paprikastreifen und Guacamole
100 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Mittagessen

920 kcal, 54g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal

Abendessen

915 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Süßkartoffelspalten
347 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
125 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

2993 kcal ● 189g Protein (25%) ● 165g Fett (50%) ● 111g Kohlenhydrate (15%) ● 77g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

190 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Paprikastreifen und Guacamole
100 kcal



Sonnenblumenkerne
90 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

975 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
824 kcal

Abendessen

965 kcal, 52g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
589 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
377 kcal

Day 3

2883 kcal ● 200g Protein (28%) ● 126g Fett (39%) ● 192g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Grünkohl-Chips
206 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 30g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Rosinen
1/2 Tasse- 275 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Abendessen

875 kcal, 58g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gebackener Tofu
20 Unze(s)- 566 kcal



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal

Day 4

2812 kcal ● 240g Protein (34%) ● 95g Fett (30%) ● 192g Kohlenhydrate (27%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

410 kcal, 26g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1 Bagel(s)- 261 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
4 Würstchen- 150 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal



Grünkohl-Chips
206 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 65g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
10 Salat-Wrap(s)- 823 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

875 kcal, 58g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gebackener Tofu
20 Unze(s)- 566 kcal



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal

Day
5

2866 kcal ● 260g Protein (36%) ● 118g Fett (37%) ● 145g Kohlenhydrate (20%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 26g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1 Bagel(s)- 261 kcal



Vegane Frühstückswürstchen
4 Würstchen- 150 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

805 kcal, 72g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Limabohnen
270 kcal

Abendessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
735 kcal



Sojamilch
2 1/4 Tasse(n)- 191 kcal

Day
6

2892 kcal ● 192g Protein (26%) ● 136g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Süßkartoffel-Frühstücksschüssel
308 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



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



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl
641 kcal

Abendessen

865 kcal, 31g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
457 kcal



Pitabrot
1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal

Day
7

2892 kcal ● 192g Protein (26%) ● 136g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Süßkartoffel-Frühstücksschüssel

308 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal

Mittagessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal

Abendessen

865 kcal, 31g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 290 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal



Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
26 Schöpfer (je ~80 ml) (806g)
- ☐ **Wasser**
29 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
3 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Pekannüsse**
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (46g)
- ☐ **Sesamsamen**
1 oz (26g)
- ☐ **Chiasamen**
1 1/4 TL (6g)
- ☐ **Walnüsse**
1/4 lbs (104g)
- ☐ **Mandelbutter**
1 EL (16g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**
2/3 Tasse (89g)
- ☐ **Kokosmilch (Dose)**
1/3 Dose (mL)
- ☐ **Geröstete Cashews**
1/2 Tasse (69g)

Andere

- ☐ **gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**
3 Behälter (450g)
- ☐ **Coleslaw-Mischung**
6 3/4 Tasse (608g)
- ☐ **Guacamole, abgepackt**
1/3 Tasse (82g)
- ☐ **Veganes Ranch-Dressing**
3 EL (mL)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
2 Tasse (60g)
- ☐ **Milchfreier Frischkäse**
3 EL (45g)
- ☐ **vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**
8 Würste (180g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Schokolade**
3 Schöpfer (je ~80 ml) (93g)
- ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Süßkartoffeln**
4 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (910g)
- ☐ **Zwiebel**
4 mittel (~6,4 cm Ø) (435g)
- ☐ **Paprika**
2 1/2 groß (415g)
- ☐ **Knoblauch**
6 Zehe(n) (17g)
- ☐ **Tomaten**
23 1/2 Kirschtomaten (400g)
- ☐ **Zucchini**
4 3/4 groß (1540g)
- ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
1 3/4 Packung (~285 g) (497g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
3 Scheiben (1" Durchm.) (6g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1 Tasse (118g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2 Bund (340g)
- ☐ **Römersalat**
10 Blatt innen (60g)
- ☐ **Frühlingszwiebeln**
2 1/2 EL, in Scheiben (20g)
- ☐ **frische Petersilie**
15 Stängel (15g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Hot Sauce**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
3 EL (mL)
- ☐ **Barbecue-Soße**
5 EL (85g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Zitronensaft**
2/3 Tasse (mL)
- ☐ **Avocados**
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ **Rosinen**
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ **Blaubeeren**
2 1/2 Tasse (370g)
- ☐ **Limettensaft**
1 1/4 EL (mL)

- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (106g)
- ☐ Sojasauce
14 1/4 oz (mL)
- ☐ extra fester Tofu
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Erdnussbutter
5 EL (80g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose(n) (821g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3 1/2 TL (21g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ frischer Basilikum
1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)
- ☐ Vanilleextrakt
1/2 TL (mL)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
- ☐ Currypulver
2 TL (4g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)

Backwaren

- ☐ Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)
- ☐ Pita-Brot
3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Ahornsirup
1 EL (mL)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 Bagel(s) - 261 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Milchfreier Frischkäse

1 1/2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

Milchfreier Frischkäse

3 EL (45g)

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

Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen - 150 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

4 Würste (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

8 Würste (180g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.
Servieren.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Süßkartoffel-Frühstücksschüssel

308 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 EL (mL)
Vanilleextrakt
1/4 TL (mL)
Mandelbutter
1/2 EL (8g)
Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Zimt (gemahlen)
1 Prise (0g)
Walnüsse
2 EL, gehackt (15g)
Blaubeeren
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 EL (mL)
Vanilleextrakt
1/2 TL (mL)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Ahornsirup
1 EL (mL)
Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
Walnüsse
4 EL, gehackt (29g)
Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)

1. Piekse die(n) Süßkartoffel(n) ein paar Mal mit einer Gabel und gare sie 5–8 Minuten in der Mikrowelle, dabei zur Hälfte wenden. Die Zeiten variieren, gare bis sie durchgehend weich sind.
2. (Ofenalternative: Heize den Ofen auf 400 °F (200 °C) vor. Backe die Süßkartoffeln 45–60 Minuten oder bis sie weich sind.)
3. Wenn sie fertig sind, etwas abkühlen lassen, das Fruchtfleisch herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Die Schale entsorgen.
4. Gib Mandelmilch, Vanille, Zimt und Ahornsirup dazu und zerdrücke alles mit einer Gabel (oder verwende einen Mixer), bis es gut vermischt ist.
5. Mit gehackten Walnüssen und Heidelbeeren bestreuen und Mandelbutter darüberträufeln. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Bewahre übrig gebliebenes Süßkartoffelpüree luftdicht im Kühlschrank auf. In der Mikrowelle erwärmen und vor dem Servieren mit Toppings bestreuen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 2/3 EL (24g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

824 kcal ● 18g Protein ● 54g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1/3 Tasse (mL)

frischer Basilikum

1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)

Tomaten, halbiert

17 1/2 Kirschtomaten (298g)

Zucchini

1 3/4 groß (565g)

Avocados, geschält und entkernt

1 3/4 Avocado(s) (352g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Rosinen

1/2 Tasse - 275 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

10 Salat-Wrap(s) - 823 kcal ● 64g Protein ● 22g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Ergibt 10 Salat-Wrap(s)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 1/2 Tasse (225g)

Barbecue-Soße

5 EL (85g)

Römersalat

10 Blatt innen (60g)

Tempeh, gewürfelt

10 oz (284g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 1/4 klein (93g)

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.

Kirschtomaten

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



Ergibt 6 Kirschtomaten

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Vegane Wurst

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



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Limabohnen

270 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

7/8 Packung (≈285 g) (249g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

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.

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
3 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)
frische Petersilie, gehackt
7 1/2 Stängel (8g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
3/4 groß (242g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
6 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Öl
3 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)
frische Petersilie, gehackt
15 Stängel (15g)
Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (485g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchinischeiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Paprikastreifen und Guacamole

100 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Guacamole, abgepackt
2 2/3 EL (41g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (79g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Guacamole, abgepackt
1/3 Tasse (82g)
Paprika, in Scheiben geschnitten
1 1/3 mittel (159g)

1. Die Paprika in Streifen schneiden und die Kerne entfernen.
2. Die Guacamole auf die geschnittenen Paprika streichen oder die Paprikastreifen zum Dippen verwenden.

Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

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.

Grünkohl-Chips

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 TL (2g)

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

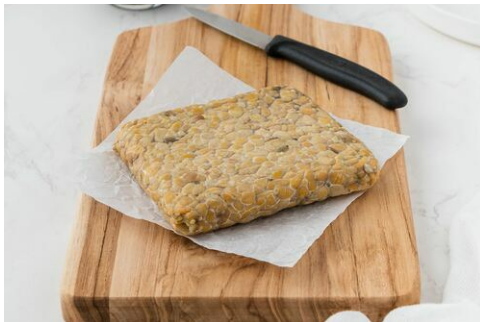
1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Tempeh

6 oz (170g)

Öl

1 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.

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**Öl**

1 EL (mL)

Salz

1/4 EL (4g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

**Öl**

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Öl
3/4 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
6 oz (170g)
Veganes Ranch-Dressing
3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

377 kcal ● 16g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
7/8 Packung (≈285 g) (249g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackener Tofu

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

1 1/4 Tasse (113g)

Erdnussbutter

5 EL (80g)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 1/4 TL (4g)

Frühlingszwiebeln

2 1/2 EL, in Scheiben (20g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Chiasamen

1 1/4 TL (6g)

Zucchini, spiralisiert

2 1/2 mittel (490g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Sojamilch

2 1/4 Tasse(n) - 191 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal ● 18g Protein ● 22g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/6 Dose (mL)
Currypulver
1 TL (2g)
Kurkuma, gemahlen
2/3 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/6 Scheiben (1" Durchm.) (0g)
Zwiebel, gewürfelt
1/6 groß (25g)
Knoblauch, gewürfelt
2/3 Zehe(n) (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/6 Dose(n) (75g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/3 Dose (mL)
Currypulver
2 TL (4g)
Kurkuma, gemahlen
1 1/3 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/3 groß (50g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/3 Dose(n) (149g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koche 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-