

Meal Plan - 3000 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

2980 kcal ● 230g Protein (31%) ● 147g Fett (44%) ● 124g Kohlenhydrate (17%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Karotten

3 Karotte(s)- 158 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

3023 kcal ● 252g Protein (33%) ● 149g Fett (44%) ● 121g Kohlenhydrate (16%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 87g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

3 Würstchen- 1083 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
3

2968 kcal ● 205g Protein (28%) ● 129g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (24%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

485 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Avocado

176 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

930 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger- 679 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

Abendessen

875 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße- 583 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal

Day
4

2968 kcal ● 205g Protein (28%) ● 129g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (24%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

485 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Avocado

176 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

930 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger- 679 kcal



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal

Abendessen

875 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße- 583 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal

Day
5

2969 kcal ● 206g Protein (28%) ● 154g Fett (47%) ● 151g Kohlenhydrate (20%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n)- 108 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

900 kcal, 47g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Bali-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce

229 kcal

Abendessen

895 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal



Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Day
6

3021 kcal ● 225g Protein (30%) ● 140g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n)- 108 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

900 kcal, 47g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



Bali-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce

229 kcal

Abendessen

950 kcal, 63g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Seitan-Salat

718 kcal

Day
7

3005 kcal ● 218g Protein (29%) ● 136g Fett (41%) ● 178g Kohlenhydrate (24%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n)- 108 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

880 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s)- 698 kcal

Abendessen

950 kcal, 63g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Seitan-Salat

718 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (981g)
- ☐ Karotten
23 1/3 mittel (1423g)
- ☐ Knoblauch
5 2/3 Zehe(n) (17g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (305g)
- ☐ Frischer Koriander
4 EL, gehackt (12g)
- ☐ Kale-Blätter
1/3 lbs (148g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)
- ☐ Römersalat
3 Herzen (1500g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ Brokkoli
4 2/3 Tasse, gehackt (425g)
- ☐ Paprika
2 mittel (238g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/3 Packung (≈155 g) (203g)
- ☐ vegane Wurst
5 Würstchen (500g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 lbs (454g)
- ☐ Sojasauce
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1/3 lbs (133g)
- ☐ Hummus
2/3 Tasse (162g)
- ☐ fester Tofu
15 1/2 oz (439g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 Prise (0g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- ☐ Zitrone
3/4 klein (44g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Rosinen
1 EL (nicht gepackt) (9g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)
- ☐ Gemischte Nüsse
10 EL (84g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (123g)

- ☐ **Gefrorener Blumenkohl**
2 1/4 Tasse (255g)
- ☐ **Sesamöl**
2 2/3 EL (mL)
- ☐ **vegane Chik'n-Streifen**
13 1/3 oz (378g)
- ☐ **Spieß(e)**
10 Spieß(e) (10g)
- ☐ **Veggie-Burger-Patty**
4 Patty (284g)
- ☐ **Veganer Käse, Scheiben**
4 Scheibe(n) (80g)
- ☐ **Nährhefe**
1/2 oz (14g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Milchfreier Frischkäse**
6 3/4 EL (101g)
- ☐ **Schokoladenstückchen**
1 EL (14g)

Fette und Öle

- ☐ **Salatdressing**
3/4 Tasse (mL)
 - ☐ **Öl**
4 oz (mL)
 - ☐ **Vegane Mayonnaise**
3 EL (45g)
-

- ☐ **Mandeln**
2 EL, ganz (18g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)
- ☐ **Pekannüsse**
4 EL, Hälften (25g)

Backwaren

- ☐ **Hamburgerbrötchen**
4 Brötchen (204g)
- ☐ **Bagel**
4 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (416g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Avocado

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

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

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

2 Kuchen (18g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 391 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)
Milchfreier Frischkäse
2 1/4 EL (34g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Bagel
4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(311g)
Milchfreier Frischkäse
6 3/4 EL (101g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Öl

1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

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.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

3 Würstchen - 1083 kcal ● 87g Protein ● 57g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

2 1/4 Tasse (255g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 1/2 klein (105g)

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger - 679 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Ketchup

2 EL (34g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

Ketchup

4 EL (68g)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n) - 251 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli

2 1/3 Tasse, gehackt (212g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli

4 2/3 Tasse, gehackt (425g)

Öl

2 1/3 EL (mL)

Nährhefe

2 1/3 EL (9g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

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 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bali-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce

229 kcal ● 7g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
4 EL, gehackt (10g)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1/4 EL (mL)
gemahlener Ingwer
1/4 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/8 Avocado(s) (25g)
fester Tofu, in 2-Zoll-Würfel geschnitten
1 3/4 oz (50g)
Süßkartoffeln, in 3/4-Zoll-Würfel geschnitten
1/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Sesamöl
1 EL (mL)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
gemahlener Ingwer
1/2 Prise (0g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
fester Tofu, in 2-Zoll-Würfel geschnitten
1/4 lbs (99g)
Süßkartoffeln, in 3/4-Zoll-Würfel geschnitten
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Süßkartoffelwürfel in 1/4 des Sesamöls wenden (den Rest fürs spätere Verwenden zurückhalten) und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln und in Scheiben geschnittenen Tofu auf dem Backblech verteilen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, das restliche Sesamöl, Ingwer und Sojasauce vermengen und gut verrühren.
4. Die Hälfte der Sauce entnehmen (den Rest für später aufbewahren) und den Tofu großzügig an Oberseiten und Seiten bestreichen. Im Ofen ca. 25–30 Minuten backen.
5. Wenn Süßkartoffeln und Tofu fertig sind, die Bowls zusammenstellen: Süßkartoffeln, Tofu, Grünkohl und Avocado auf einem Teller anrichten und die verbleibende Erdnusssauce als Dip oder zum Darüberträufeln verwenden. Servieren.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

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.

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s) - 698 kcal ● 37g Protein ● 25g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 1 Bagel(s)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

Zwiebelpulver

1 Prise (0g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

5 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

10 EL (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 2 Mahlzeiten:

Hummus

2/3 Tasse (162g)

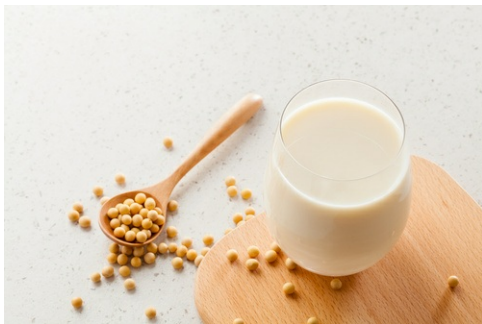
Paprika

2 mittel (238g)

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

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)
Mandeln
2 TL, ganz (6g)
Schokoladenstückchen
1 TL (5g)
Rosinen
1 TL (nicht gepackt) (3g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
2 EL, gehackt (15g)
Mandeln
2 EL, ganz (18g)
Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
Rosinen
1 EL (nicht gepackt) (9g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal ● 49g Protein ● 29g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 2/3 groß (192g)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Wasser

4 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

5 1/3 groß (384g)

vegetarische Burgerkrümel

16 oz (454g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Wasser

2 2/3 EL (mL)

Chiliflocken

1/4 EL (1g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

Zwiebel, gehackt

1 1/3 groß (200g)

Frischer Koriander, gehackt

4 EL, gehackt (12g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße - 583 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnusssauce
5 TL (27g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Sesamöl
2 1/2 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
6 2/3 oz (189g)
Spieß(e)
5 Spieß(e) (5g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
5/6 Zoll (2,5 cm) Würfel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnusssauce
1/4 Tasse (53g)
Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
Sesamöl
5 TL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
13 1/3 oz (378g)
Spieß(e)
10 Spieß(e) (10g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

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 Erdnusssauce, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Römersalat, grob gehackt

3 Herzen (1500g)

Tomaten, gewürfelt

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Vegane Mayonnaise
3 EL (45g)
Walnüsse
1/2 Tasse, gehackt (58g)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)
Knoblauch, gewürfelt
3 Zehe(n) (9g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Nährhefe
4 TL (5g)
Salatdressing
4 EL (mL)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten
3/4 lbs (340g)
Tomaten, halbiert
24 Kirschtomaten (408g)
Avocados, grob gehackt
1 Avocado(s) (201g)

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.

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.