

# Meal Plan - 3100-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**

3077 kcal ● 273g Protein (35%) ● 140g Fett (41%) ● 135g Kohlenhydrate (18%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

520 kcal, 62g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

335 kcal

## Snacks

240 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal

## Mittagessen

990 kcal, 72g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

4 Dose- 988 kcal

## Abendessen

950 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal



Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch

97 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

2

3028 kcal ● 237g Protein (31%) ● 164g Fett (49%) ● 102g Kohlenhydrate (14%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

520 kcal, 62g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kürbiskerne  
183 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake  
335 kcal

### Snacks

240 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne  
240 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 35g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Walnüsse  
1/2 Tasse(n)- 393 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe  
546 kcal

### Abendessen

950 kcal, 43g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)  
853 kcal



Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch  
97 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

3

3063 kcal ● 237g Protein (31%) ● 144g Fett (42%) ● 148g Kohlenhydrate (19%) ● 58g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Hummus-Toast  
2 Scheibe(n)- 293 kcal



Pekannüsse  
1/4 Tasse- 183 kcal

### Mittagessen

940 kcal, 35g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Walnüsse  
1/2 Tasse(n)- 393 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe  
546 kcal

### Snacks

400 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Paprikastreifen und Hummus  
213 kcal



Pistazien  
188 kcal

### Abendessen

865 kcal, 85g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln  
63 kcal



Vegane Wurst  
3 Wurst(en)- 804 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

**Day  
4**

3051 kcal ● 201g Protein (26%) ● 137g Fett (40%) ● 189g Kohlenhydrate (25%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

## Snacks

400 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



### Paprikastreifen und Hummus

213 kcal



### Pistazien

188 kcal

## Mittagessen

910 kcal, 59g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal



### Gebackener Tofu

18 2/3 Unze(s)- 528 kcal

## Abendessen

880 kcal, 25g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



### Curry-Linsen

362 kcal



### Gebackene Pommes

290 kcal



### Mais

231 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day 5

2956 kcal ● 219g Protein (30%) ● 131g Fett (40%) ● 159g Kohlenhydrate (22%) ● 65g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

475 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



#### Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

### Snacks

400 kcal, 16g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Paprikastreifen und Hummus

213 kcal



#### Pistazien

188 kcal

### Mittagessen

910 kcal, 59g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal



#### Gebackener Tofu

18 2/3 Unze(s)- 528 kcal

### Abendessen

785 kcal, 43g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



#### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

498 kcal



#### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



#### Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

# Day 6

3113 kcal ● 223g Protein (29%) ● 166g Fett (48%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

520 kcal, 36g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake**  
346 kcal

## Mittagessen

850 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

## Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Karotten und Hummus**  
205 kcal

## Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
141 kcal



**Erdnuss-Tempeh**  
8 Unze Tempeh- 868 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Day

7

3113 kcal ● 223g Protein (29%) ● 166g Fett (48%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

520 kcal, 36g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake**  
346 kcal

### Mittagessen

850 kcal, 21g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
292 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

### Snacks

355 kcal, 12g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



**Karotten und Hummus**  
205 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
141 kcal



**Erdnuss-Tempeh**  
8 Unze Tempeh- 868 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- Wasser  
2 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
6 Tasse (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- Walnüsse  
1/2 lbs (228g)
- Sonnenblumenkerne  
2 2/3 oz (76g)
- Pekannüsse  
1 3/4 Tasse, Hälften (173g)
- geschälte Pistazien  
3/4 Tasse (92g)
- Sesamsamen  
2 1/3 EL (21g)
- Kokosmilch (Dose)  
6 EL (mL)
- Mandeln  
2 oz (58g)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
4 TL (7g)

## Andere

- Proteinpulver, Schokolade  
6 Schöpfer (je ≈80 ml) (186g)
- Vegane Butter  
2 EL (28g)
- vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- Curtypaste  
1/2 EL (8g)
- Eiswürfel  
1/2 Tasse(n) (70g)
- Nährhefe  
2 EL (8g)
- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)  
2 Behälter (300g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
1 1/2 lbs (680g)
- Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (896g)
- Hummus  
1 1/2 lbs (679g)
- Sojasauce  
13 2/3 oz (mL)
- extra fester Tofu  
2 1/3 lbs (1058g)
- Linsen, roh  
10 EL (120g)
- vegetarische Burgerkrümel  
6 oz (170g)
- Erdnussbutter  
5 oz (140g)
- Tempeh  
1 lbs (454g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch  
15 1/2 Zehe(n) (47g)
- Frische grüne Bohnen  
1 lbs (453g)
- Kale-Blätter  
19 oz (534g)
- Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (103g)
- Paprika  
3 1/4 groß (528g)
- Frischer Ingwer  
2 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (5g)
- Kartoffeln  
3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)
- Gefrorene Maiskörner  
1 2/3 Tasse (227g)
- Karotten  
2 groß (144g)
- Frischer Koriander  
1 1/2 EL, gehackt (5g)
- rote Zwiebel  
1 1/4 klein (88g)
- Gurke  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)
- Tomaten  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (308g)
- Babykarotten  
40 mittel (400g)

- Zitronensaft  
2 1/2 fl oz (mL)
- Avocados  
2 2/3 Avocado(s) (536g)
- Zitrone  
1 2/3 klein (97g)
- Limettensaft  
1/2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf  
3 EL (45g)
- Salz  
1/2 TL (3g)
- Zitronenpfeffer  
3 Prise (0g)
- Chiliflocken  
1 TL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)

## Fette und Öle

- Vegane Mayonnaise  
6 EL (90g)
  - Öl  
2 oz (mL)
  - Salatdressing  
5 EL (mL)
- 

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
8 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- Brot  
6 Scheibe (192g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
1/3 Tasse (62g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

335 kcal ● 53g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
4 TL (7g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

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

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Hummus**  
1 Tasse (225g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

### 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.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

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

### Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake

346 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**  
1/4 Tasse(n) (35g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 Tasse (mL)  
**Erdnussbutter**  
1 TL (5g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiswürfel**  
1/2 Tasse(n) (70g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
4 Tasse (mL)  
**Erdnussbutter**  
2 TL (11g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.  
Mixen, bis alles gut vermischt ist.  
Kalt servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose ( $\approx$ 540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 393 kcal ● 9g Protein ● 37g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



#### Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
8 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
4 Tasse, gehackt (160g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
2 Dose(n) (896g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einröhren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 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.

### 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

292 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
3 EL (36g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
3/4 EL, in Stifte geschnitten (5g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Tasse, gehackt (45g)  
**Chiliflocken**  
3 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Mandeln**  
1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)  
**Chiliflocken**  
1/4 EL (1g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/4 EL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

## Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)

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 2 Mahlzeiten:  
**gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**  
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Sonnenblumenkerne**  
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Paprikastreifen und Hummus

213 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
6 1/2 EL (101g)  
**Paprika**  
1 1/4 mittel (149g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Hummus**  
1 1/4 Tasse (304g)  
**Paprika**  
3 3/4 mittel (446g)

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

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

#### Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

1/3 Tasse, ganz (48g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

#### Hummus

5 EL (75g)

10 EL (150g)

#### Babykarotten

#### Babykarotten

20 mittel (200g)

40 mittel (400g)



1. Karotten mit Hummus servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
3 EL (45g)  
**Vegane Mayonnaise**  
6 EL (90g)  
**Walnüsse**  
1 Tasse, gehackt (116g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
6 Zehe(n) (18g)

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.

### Grüne Bohnen mit veganer Butter und Knoblauch

97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Zitronenpfeffer**  
1 1/2 Prise (0g)  
**Vegane Butter**  
1 EL (14g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt und in der Mitte gebrochen**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Zitronenpfeffer**  
3 Prise (0g)  
**Vegane Butter**  
2 EL (28g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Frische grüne Bohnen, geputzt und in der Mitte gebrochen**  
1 lbs (453g)

1. Grüne Bohnen in eine große Pfanne geben und mit Wasser bedecken; zum Kochen bringen. Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und köcheln lassen, bis die Bohnen weich werden, etwa 5 Minuten. Wasser abgießen.  
Vegane Butter zu den Bohnen geben; rühren, bis die Butter schmilzt, 2 bis 3 Minuten.  
Knoblauch zu den Bohnen geben und unter Rühren 3 bis 4 Minuten garen, bis der Knoblauch weich und duftend ist. Mit Zitronenpfeffer und Salz abschmecken.  
Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

63 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (28g)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

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.

## Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

#### vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Linsen, roh

4 EL (48g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

#### Currypaste

1/2 EL (8g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Curripaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

### Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



### Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C)

vorheizen und ein  
Backblech mit Alufolie  
auslegen.

2. Kartoffel in dünne Stifte  
schnieden 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.

### Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



### Gefrorene Maiskörner

1 2/3 Tasse (227g)

1. Nach Packungsanleitung  
zubereiten.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

498 kcal ● 37g Protein ● 22g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Karotten

2 groß (144g)

#### vegetarische Burgerkrümel

6 oz (170g)

#### Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

#### Wasser

1 EL (mL)

#### Chiliflocken

2 Prise (0g)

#### Limettensaft

1/2 EL (mL)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Zwiebel, gehackt

1/2 groß (75g)

#### Frischer Koriander, gehackt

1 1/2 EL, gehackt (5g)

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.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

geschnitten

1/4 klein (18g)

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/3 Tasse (62g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 klein (35g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (70g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Erdnuss-Tempeh

8 Unze Tempeh - 868 kcal ● 66g Protein ● 45g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (65g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Erdnussbutter**  
1/2 Tasse (129g)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
4 TL (mL)  
**Nährhefe**  
2 EL (8g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber trüpfeln und 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.