

Meal Plan - 3200-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 3160 kcal ● 241g Protein (31%) ● 126g Fett (36%) ● 179g Kohlenhydrate (23%) ● 86g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal

Snacks

445 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Wassermelone

8 oz- 82 kcal



Avocado

351 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Mittagessen

995 kcal, 76g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Linsen

405 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Abendessen

1180 kcal, 70g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal



Sonnenblumenkerne

316 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day

2 3111 kcal ● 200g Protein (26%) ● 174g Fett (50%) ● 144g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Pistazien

188 kcal



Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es)- 884 kcal

Snacks

445 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Wassermelone

8 oz- 82 kcal



Avocado

351 kcal



Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

1055 kcal, 51g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal



Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day

3

3231 kcal ● 212g Protein (26%) ● 196g Fett (54%) ● 109g Kohlenhydrate (13%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gebackene Chips

9 Chips- 91 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal



Gerösteter Rosenkohl

347 kcal

Abendessen

1055 kcal, 51g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal



Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

Day

4

3205 kcal ● 248g Protein (31%) ● 151g Fett (43%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Gebackene Chips

9 Chips- 91 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal



Gerösteter Rosenkohl

347 kcal

Abendessen

1030 kcal, 87g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal



Linsen

231 kcal

Day

5 3250 kcal ● 210g Protein (26%) ● 138g Fett (38%) ● 180g Kohlenhydrate (22%) ● 112g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



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



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Zitroniger Kichererbsensalat
646 kcal

Abendessen

1005 kcal, 47g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
772 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Day

6

3216 kcal ● 225g Protein (28%) ● 158g Fett (44%) ● 160g Kohlenhydrate (20%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen- 539 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Zitroniger Kichererbsensalat

646 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

935 kcal, 57g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets- 735 kcal



Sojamilch

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

3154 kcal ● 208g Protein (26%) ● 153g Fett (44%) ● 185g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mandel-Proteinbällchen
4 Bällchen- 539 kcal

Mittagessen

950 kcal, 26g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Veganer gegrillter Käse
2 Sandwich(es)- 662 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Abendessen

935 kcal, 57g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Chik'n-Nuggets
13 1/3 Nuggets- 735 kcal



Sojamilch
2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- Wassermelone**
16 oz (453g)
- Avocados**
5 Avocado(s) (980g)
- Zitronensaft**
1 1/3 fl oz (mL)
- Blaubeeren**
6 EL (56g)
- Limettensaft**
1 EL (mL)
- Zitrone**
5/8 klein (36g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh**
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- Zwiebel**
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (79g)
- Tomaten**
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (675g)
- frische Petersilie**
1 1/2 Stängel (2g)
- Knoblauch**
4 1/2 Zehe(n) (13g)
- Gefrorener Brokkoli**
3 Tasse (273g)
- Rosenkohl**
1 1/2 lbs (680g)
- grüne Paprika**
2 1/2 EL, gehackt (22g)
- Sonnentrocknete Tomaten**
8 Stück(e) (80g)
- Ketchup**
6 2/3 EL (113g)
- Kale-Blätter**
5/8 Bund (106g)

Frühstückscerealien

- Haferflocken (zarte Haferflocken)**
3/4 Tasse(n) (61g)

Gewürze und Kräuter

- Vanilleextrakt**
1/2 EL (mL)
- Salz**
1/2 EL (8g)

Fette und Öle

- Öl**
4 oz (mL)
- Vegane Mayonnaise**
1 EL (15g)
- Olivenöl**
2 2/3 oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig**
1/2 EL (mL)
- Hot Sauce**
1/2 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce**
1 1/2 Tasse (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 Tasse(n) (mL)
- Salsa**
3/4 Tasse (195g)

Andere

- Coleslaw-Mischung**
3 Tasse (270g)
- Gemischte Blattsalate**
2 Packung (≈155 g) (297g)
- Veganer Käse, Scheiben**
6 Scheibe(n) (121g)
- Veganes Ranch-Dressing**
9 1/2 oz (mL)
- Sojamilch, ungesüßt**
10 Tasse(n) (mL)
- Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**
18 Crips (42g)
- Sojamilchjoghurt**
2 Behälter (301g)
- Mandelmehl**
4 EL (28g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**
26 2/3 Nuggets (573g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne**
2 1/2 oz (68g)
- geschälte Pistazien**
4 EL (31g)
- Pekannüsse**
3/4 Tasse, Hälften (74g)

- Balsamicoessig**
1/2 EL (mL)
- schwarzer Pfeffer**
1 TL, gemahlen (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1 3/4 TL (4g)
- Knoblauchpulver**
2 Prise (1g)
- Dijon-Senf**
4 TL (20g)

Süßwaren

- Ahornsirup**
1/2 EL (mL)

Getränke

- Wasser**
2 Gallon (mL)
- Proteinpulver**
1 3/4 lbs (783g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**
1 Tasse (176g)
- Tempeh**
26 oz (737g)
- Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)
- fester Tofu**
3 1/2 lbs (1527g)
- geröstete Erdnüsse**
1/2 Tasse (82g)
- Hummus**
13 1/2 EL (203g)
- schwarze Bohnen**
1 1/2 Dose(n) (659g)

- Walnüsse**
6 EL, ohne Schale (38g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1 Tasse (118g)
- Mandelbutter**
1/2 Tasse (125g)

Backwaren

- Brot**
16 oz (448g)

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
9 1/3 oz (265g)

Milch- und Eierprodukte

- Saure Sahne**
3 EL (36g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/8 Tasse(n) (30g)
Blaubeeren
3 EL (28g)
Vanilleextrakt
1/4 EL (mL)
Ahornsirup
1/4 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse(n) (61g)
Blaubeeren
6 EL (56g)
Vanilleextrakt
1/2 EL (mL)
Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)

- Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.\r\n\nHinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
5 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

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

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen - 539 kcal ● 25g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
4 EL (63g)
Mandelmehl
2 EL (14g)
Proteinpulver
2 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter
1/2 Tasse (125g)
Mandelmehl
4 EL (28g)
Proteinpulver
4 EL (23g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe

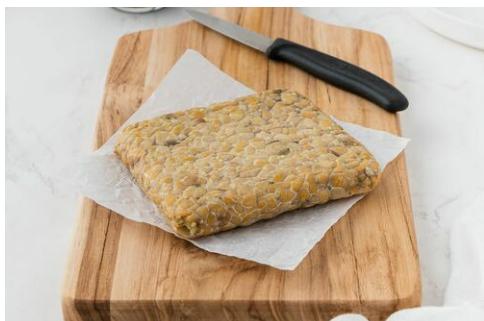


Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
9 1/3 EL (112g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz
Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (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.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Pistazien

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



geschälte Pistazien
4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es) - 884 kcal ● 47g Protein ● 42g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Tomaten
4 Scheibe, mittel (\approx 0,6 cm dick) (80g)
Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)
Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
Öl
2 TL (mL)
fester Tofu, abgespült und trocken getupft
4 Scheibe(n) (336g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.\r\nTofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.\r\nDas Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
6 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
3/4 lbs (340g)
Veganes Ranch-Dressing
6 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 eingleißen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Gerösteter Rosenkohl

347 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Rosenkohl
3/4 lbs (340g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Rosenkohl
1 1/2 lbs (680g)
Olivenöl
3 EL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zitroniger Kichererbsensalat

646 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Dijon-Senf
2 TL (10g)
Hummus
3 EL (45g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)
Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten
4 Stück(e) (40g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Dijon-Senf
4 TL (20g)
Hummus
6 EL (90g)
Gemischte Blattsalate
8 Tasse (240g)
Sonnengetrocknete Tomaten, dünn geschnitten
8 Stück(e) (80g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 Dose(n) (448g)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. 10–15 Minuten backen, bis die Kichererbsen goldbraun sind.
3. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
4. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen und Dressing servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 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.

Veganer gebrillter Käse

2 Sandwich(es) - 662 kcal ● 20g Protein ● 31g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 2 Sandwich(es)



Brot

4 Scheibe (128g)

Öl

2 TL (mL)

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Wassermelone

8 oz - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone
8 oz (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wassermelone
16 oz (453g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
2 Avocado(s) (402g)
Zitronensaft
2 TL (mL)

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

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackene Chips

9 Chips - 91 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
9 Crips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
18 Crips (42g)

1. Guten Appetit.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
27 Kirschtomaten (459g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Hummus
2 1/2 EL (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Hummus
1/2 Tasse (113g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

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.

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal ● 47g Protein ● 84g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
6 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
3 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
3/4 Tasse (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2 1/2 lbs (1191g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Brokkoli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl
2 1/3 EL (mL)
Zwiebel
1/4 Tasse, gehackt (47g)
grüne Paprika
2 1/3 EL, gehackt (22g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Wasser
3 1/2 TL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
9 1/3 oz (265g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

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

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

772 kcal ● 44g Protein ● 10g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)
schwarze Bohnen
1 1/2 Dose(n) (659g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Saure Sahne
3 EL (36g)
Salsa, stückig
3/4 Tasse (195g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets - 735 kcal ● 41g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
3 1/3 EL (57g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
6 2/3 EL (113g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
26 2/3 Nuggets (573g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Sojamilch

2 1/3 Tasse(n) - 198 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.