

# Meal Plan - 3300 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** 3248 kcal ● 229g Protein (28%) ● 155g Fett (43%) ● 174g Kohlenhydrate (21%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

515 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Mandeljoghurt**

1 Becher- 191 kcal



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**

226 kcal

## Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

1070 kcal, 49g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



**Kürbiskerne**

366 kcal



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**

705 kcal

## Abendessen

1005 kcal, 59g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Sojamilch**

4 Tasse(n)- 339 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**

664 kcal

**Day 2** 3274 kcal ● 212g Protein (26%) ● 145g Fett (40%) ● 206g Kohlenhydrate (25%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

515 kcal, 14g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Avocado**

176 kcal



**Mandeljoghurt**

1 Becher- 191 kcal



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**

226 kcal

### Mittagessen

1075 kcal, 42g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Würzige Kokos-Linsen-Suppe**

817 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

257 kcal

### Abendessen

1025 kcal, 49g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Zoodles mit Marinara**

394 kcal



**Sojamilch**

3 Tasse(n)- 254 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**

3 Scheibe- 378 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

---

**Day 3** 3302 kcal ● 234g Protein (28%) ● 168g Fett (46%) ● 145g Kohlenhydrate (18%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

530 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sojamilch**

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**

2 Toast(s)- 405 kcal

### Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Sonnenblumenkerne**

226 kcal

### Mittagessen

1075 kcal, 42g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



**Würzige Kokos-Linsen-Suppe**

817 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**

257 kcal

### Abendessen

1035 kcal, 59g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

633 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

---

**Day 4** 3300 kcal ● 241g Protein (29%) ● 164g Fett (45%) ● 146g Kohlenhydrate (18%) ● 69g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

530 kcal, 26g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sojamilch**

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



**Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast**

2 Toast(s)- 405 kcal

### Snacks

335 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**

218 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 49g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

189 kcal



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 773 kcal

### Abendessen

1035 kcal, 59g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

633 kcal

---

**Day 5** 3348 kcal ● 209g Protein (25%) ● 158g Fett (43%) ● 181g Kohlenhydrate (22%) ● 91g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Himbeeren**

2 Tasse- 144 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**

224 kcal

### Snacks

335 kcal, 10g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 117 kcal



**Sellerie mit Erdnussbutter**

218 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

960 kcal, 49g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

189 kcal



**Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 773 kcal

### Abendessen

1075 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



**Zoodles mit Avocado-Sauce**

824 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**

2 Scheibe- 252 kcal

**Day 6** 3270 kcal ● 224g Protein (27%) ● 161g Fett (44%) ● 156g Kohlenhydrate (19%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Himbeeren**

2 Tasse- 144 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**

224 kcal

### Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Karotten und Hummus**

123 kcal



**Grünkohl-Chips**

275 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

955 kcal, 53g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

266 kcal



**Linsen**

347 kcal

### Abendessen

940 kcal, 37g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**

711 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

230 kcal

---

**Day 7** 3270 kcal ● 224g Protein (27%) ● 161g Fett (44%) ● 156g Kohlenhydrate (19%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

540 kcal, 26g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



**Himbeeren**

2 Tasse- 144 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**

224 kcal

### Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Karotten und Hummus**

123 kcal



**Grünkohl-Chips**

275 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

955 kcal, 53g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Einfacher Tofu**

8 oz- 342 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

266 kcal



**Linsen**

347 kcal

### Abendessen

940 kcal, 37g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 72g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**

711 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

230 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3 oz (89g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
5 oz (142g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
3/4 Dose (mL)
- ☐ Mandelbutter  
4 EL (64g)
- ☐ Leinsamen  
4 Schuss (4g)
- ☐ Walnüsse  
1/4 lbs (130g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
2 1/2 lbs (1189g)
- ☐ schwarze Bohnen  
4 EL (60g)
- ☐ Hummus  
2/3 Tasse (165g)
- ☐ Linsen, roh  
1 3/4 Tasse (336g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 1/2 Tasse (210g)
- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Erdnussbutter  
4 EL (64g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise  
5 EL (75g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
15 1/2 Tasse (465g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)  
2 Behälter (300g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
10 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa Verde  
2 EL (32g)
- ☐ Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (623g)
- ☐ Hot Sauce  
1 1/6 fl oz (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
5 1/2 Avocado(s) (1122g)
- ☐ Zitronensaft  
3 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren  
28 3/4 oz (814g)
- ☐ Zitrone  
1 klein (58g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (564g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat  
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 groß (113g)
- ☐ Knoblauch  
21 3/4 Zehe(n) (65g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Zucchini  
4 groß (1251g)
- ☐ Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Babykarotten  
24 mittel (240g)
- ☐ Kale-Blätter  
3 2/3 Bund (624g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1 2/3 lbs (756g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
29 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (915g)
- ☐ Wasser  
36 1/3 Tasse(n) (mL)

- ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
3 Fleischbällchen (90g)
- ☐ **gehackte Tomaten**  
3/4 Dose(n) (315g)
- ☐ **Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)
- ☐ **Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
20 Scheiben (208g)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)
- ☐ **Paprika**  
3 Prise (1g)
- ☐ **Currypulver**  
1 1/2 EL (9g)
- ☐ **frischer Basilikum**  
1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)
- ☐ **Salz**  
1 EL (20g)
- ☐ **Dijon-Senf**  
2 1/2 EL (38g)

- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse (mL)

### **Backwaren**

- ☐ **Brot**  
1 1/3 lbs (608g)

### **Getreide und Teigwaren**

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)

### **Frühstückscerealien**

- ☐ **Frühstücksflocken**  
3 Portion (90g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 herauslöpfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

### 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.

### 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 2 Mahlzeiten:

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

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

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### 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.

### Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

2 Toast(s) - 405 kcal ● 16g Protein ● 21g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Mandelbutter**  
4 EL (64g)  
**Leinsamen**  
4 Schuss (4g)  
**Himbeeren**  
40 Himbeeren (76g)

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



## Frühstück 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.
- 

### Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
2 Tasse (246g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
6 Tasse (738g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

224 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**

1 Portion (30g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**

3 Portion (90g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Kürbiskerne

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



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

705 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**fester Tofu**  
2 Scheibe(n) (168g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Salsa Verde**  
2 EL (32g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben (100g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
4 EL (60g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Würzige Kokos-Linsen-Suppe

817 kcal ● 28g Protein ● 47g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Paprika**

1 1/2 Prise (0g)

**gehackte Tomaten**

3/8 Dose(n) (158g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

**Kokosmilch (Dose)**

3/8 Dose (mL)

**Currypulver**

3/4 EL (5g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Gefrorener gehackter Spinat**

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/8 groß (56g)

**Knoblauch, gewürfelt**

2 Zehe(n) (6g)

**Frischer Ingwer, gewürfelt**

3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

**Linsen, roh, abgespült**

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Paprika**

3 Prise (1g)

**gehackte Tomaten**

3/4 Dose(n) (315g)

**Wasser**

3 3/4 Tasse(n) (mL)

**Kokosmilch (Dose)**

3/4 Dose (mL)

**Currypulver**

1 1/2 EL (9g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Gefrorener gehackter Spinat**

3/4 Packung (≈285 g) (213g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/4 groß (113g)

**Knoblauch, gewürfelt**

3 3/4 Zehe(n) (11g)

**Frischer Ingwer, gewürfelt**

1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

**Linsen, roh, abgespült**

3/4 Tasse (144g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

## Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 1/2 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

3/4 Tasse (89g)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

**Balsamico-Vinaigrette**

3 EL (mL)

**Edamame, gefroren, geschält**

1 1/2 Tasse (177g)

**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**

6 Rote Bete(n) (300g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

#### Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

2 Sandwich(es) - 773 kcal ● 45g Protein ● 31g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

10 Scheiben (104g)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

#### Hot Sauce

2 TL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

16 EL (30g)

#### Avocados, geschält & entkernt

2/3 Avocado(s) (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pflanzliche Aufschnittscheiben

20 Scheiben (208g)

#### Brot

8 Scheibe(n) (256g)

#### Hot Sauce

4 TL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Avocados, geschält & entkernt

1 1/3 Avocado(s) (268g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 Tasse (192g)

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.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Sonnenblumenkerne

226 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 1/4 oz (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (106g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Sellerie mit Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

---

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Karotten und Hummus

123 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hummus**  
3 EL (45g)  
**Babykarotten**  
12 mittel (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**  
6 EL (90g)  
**Babykarotten**  
24 mittel (240g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

---

### Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
2 2/3 TL (16g)  
**Kale-Blätter**  
2 2/3 Bund (454g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

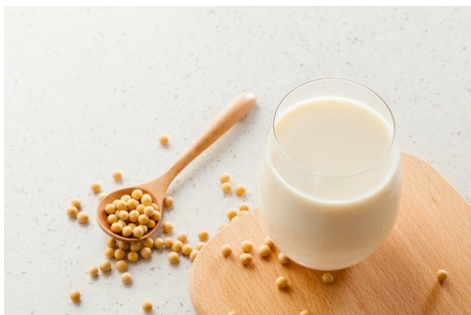
1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Sojamilch

4 Tasse(n) - 339 kcal ● 28g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

664 kcal ● 31g Protein ● 11g Fett ● 100g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
4 oz (114g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
3 Fleischbällchen (90g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Zoodles mit Marinara

394 kcal ● 15g Protein ● 7g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

1 3/4 Tasse (455g)

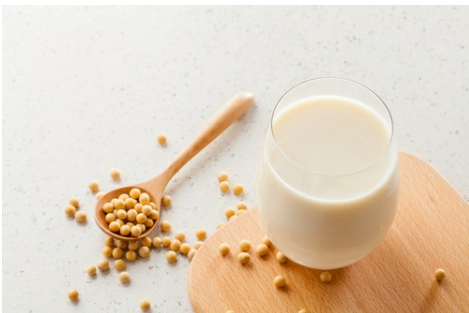
#### Zucchini

3 1/2 mittel (686g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

### Sojamilch

3 Tasse(n) - 254 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

#### Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe - 378 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Scheibe

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
14 EL (128g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Crack Slaw mit Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Hot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)

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.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### 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.

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Ergibt 2 Scheibe

#### Brot

2 Scheibe (64g)

#### Olivenöl

2 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

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



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

711 kcal ● 33g Protein ● 57g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 1/4 TL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1 1/4 EL (19g)  
**Vegane Mayonnaise**  
2 1/2 EL (38g)  
**Walnüsse**  
6 1/2 EL, gehackt (48g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
10 oz (284g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
2 1/2 TL (mL)  
**Dijon-Senf**  
2 1/2 EL (38g)  
**Vegane Mayonnaise**  
5 EL (75g)  
**Walnüsse**  
13 EL, gehackt (97g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1 1/4 lbs (567g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
5 Zehe(n) (15g)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/2 Bund (85g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 Bund (170g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 klein (58g)

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.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Proteinpulver**

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

#### **Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver**

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

#### **Wasser**

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-