

# Meal Plan - 3400-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

3222 kcal ● 219g Protein (27%) ● 138g Fett (39%) ● 174g Kohlenhydrate (22%) ● 102g Ballaststoffe (13%)

### Frühstück

565 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Walnuss-Mandel-Trail-Mix**

1/4 Tasse(n)- 216 kcal



**Avocado**

351 kcal

### Snacks

380 kcal, 13g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Sonnenblumenkerne**

240 kcal



**Rosinen**

1/4 Tasse- 137 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

710 kcal, 48g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfaches Tempeh**

6 oz- 443 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

266 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Linsennudeln**

673 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

460 kcal

Day  
2

3360 kcal ● 213g Protein (25%) ● 147g Fett (39%) ● 211g Kohlenhydrate (25%) ● 86g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

565 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Walnuss-Mandel-Trail-Mix**  
1/4 Tasse(n)- 216 kcal



**Avocado**  
351 kcal

## Snacks

380 kcal, 13g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
240 kcal



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

845 kcal, 42g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
9 1/3 Tender(s)- 533 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
313 kcal

## Abendessen

1135 kcal, 53g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Linsennudeln**  
673 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
460 kcal

Day  
3

3360 kcal ● 287g Protein (34%) ● 132g Fett (35%) ● 182g Kohlenhydrate (22%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

490 kcal, 48g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**

251 kcal



**Brombeeren**

1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

## Snacks

360 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Mandelmilch)**

315 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

1055 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

352 kcal

## Abendessen

1020 kcal, 51g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

633 kcal



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

Day  
4

3360 kcal ● 287g Protein (34%) ● 132g Fett (35%) ● 182g Kohlenhydrate (22%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

490 kcal, 48g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**

251 kcal



**Brombeeren**

1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

## Snacks

360 kcal, 44g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



**Proteinshake (Mandelmilch)**

315 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

## Mittagessen

1055 kcal, 47g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**

352 kcal

## Abendessen

1020 kcal, 51g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal



**Crack Slaw mit Tempeh**

633 kcal



**Walnüsse**

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

Day  
5

3346 kcal ● 243g Protein (29%) ● 151g Fett (41%) ● 171g Kohlenhydrate (20%) ● 81g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

490 kcal, 48g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

1/6 Tasse(n)- 153 kcal



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**

251 kcal



**Brombeeren**

1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

## Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Mittagessen

1075 kcal, 47g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

115 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

962 kcal

## Abendessen

1015 kcal, 42g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**

393 kcal



**Geröstete Tomaten**

3 Tomate(n)- 179 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

---

Day  
6

3436 kcal ● 225g Protein (26%) ● 154g Fett (40%) ● 207g Kohlenhydrate (24%) ● 82g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

580 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Avocado-Toast**

2 Scheibe(n)- 336 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

## Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Mittagessen

1075 kcal, 47g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

115 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

962 kcal

## Abendessen

1015 kcal, 42g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 75g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**

393 kcal



**Geröstete Tomaten**

3 Tomate(n)- 179 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

Day  
7

3402 kcal ● 224g Protein (26%) ● 187g Fett (49%) ● 147g Kohlenhydrate (17%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

580 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Avocado-Toast**

2 Scheibe(n)- 336 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

## Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Gemischte Nüsse**

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

## Mittagessen

995 kcal, 45g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**

675 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**

319 kcal

## Abendessen

1065 kcal, 42g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Geröstete Erdnüsse**

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



**Linsen-Grünkohl-Salat**

681 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
26 oz (737g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1 Tasse (134g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
2 1/2 Dose(n) (1098g)
- ☐ Linsen, roh  
1/2 Tasse (84g)
- ☐ fester Tofu  
14 oz (397g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
6 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
29 1/4 oz (832g)
- ☐ Knoblauch  
15 1/4 Zehe(n) (46g)
- ☐ Kale-Blätter  
18 2/3 oz (530g)
- ☐ Ketchup  
2 1/3 EL (40g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (340g)
- ☐ Tomaten  
10 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1220g)
- ☐ Sellerie, roh  
2 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (100g)
- ☐ Karotten  
5 groß (360g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 EL (9g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Chiliflocken  
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL (2g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
31 Schöpfer (je ≈80 ml) (961g)
- ☐ Wasser  
34 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1/3 Gallone (mL)

## Andere

- ☐ Schokoladenstückchen  
4 TL (19g)
- ☐ Linsenpasta  
2/3 lbs (302g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
9 1/3 Stücke (238g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ Nährhefe  
1 EL (4g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
6 Tasse (540g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)  
2 Riegel (100g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (643g)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
9 1/4 EL (mL)

## Süßwaren

- ☐ Kakaopulver  
1 1/2 EL (8g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
4 Scheibe (128g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 oz (112g)
- ☐ Walnüsse  
3 oz (82g)
- ☐ Mandeln  
6 1/3 oz (179g)
- ☐ Gemischte Nüsse  
1 Tasse (151g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen  
1/4 lbs (≈60 Rosinen) (95g)
  - ☐ Avocados  
7 2/3 Avocado(s) (1541g)
  - ☐ Zitronensaft  
1 1/3 fl oz (mL)
  - ☐ Zitrone  
2 1/2 klein (145g)
  - ☐ Limettensaft  
1/4 Tasse (mL)
  - ☐ Brombeeren  
3 3/4 Tasse (540g)
  - ☐ Orange  
4 Orange (616g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n) - 216 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
4 TL, gehackt (10g)  
**Mandeln**  
4 TL, ganz (12g)  
**Schokoladenstückchen**  
2 TL (9g)  
**Rosinen**  
2 TL (nicht gepackt) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
2 2/3 EL, gehackt (19g)  
**Mandeln**  
2 2/3 EL, ganz (24g)  
**Schokoladenstückchen**  
4 TL (19g)  
**Rosinen**  
4 TL (nicht gepackt) (12g)

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

### 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 herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 1/4 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
1 1/2 EL (8g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

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

### Brombeeren

1 1/4 Tasse(n) - 87 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
1 1/4 Tasse (180g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
3 3/4 Tasse (540g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Frühstück 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Brot**

2 Scheibe (64g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brot**

4 Scheibe (128g)  
**Avocados, reif, in Scheiben  
geschnitten**  
1 Avocado(s) (201g)

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

### Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 6 oz

#### Tempeh

6 oz (170g)

#### Öl

1 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Knoblauch-Collard Greens

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



#### 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)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s) - 533 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Tender(s)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

9 1/3 Stücke (238g)

#### Ketchup

2 1/3 EL (40g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### Zwiebel

4 TL, fein gehackt (20g)

#### Limettensaft

4 TL (mL)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

2/3 Avocado(s) (134g)

#### Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

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.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

#### Nährhefe

1/2 EL (2g)

#### Pasta-Sauce

6 EL (98g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

#### Nährhefe

1 EL (4g)

#### Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

### Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

#### Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

#### Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zwiebel

3 EL, fein gehackt (45g)

#### Limettensaft

3 EL (mL)

#### Olivenöl

3/4 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

#### Salz

1/4 EL (5g)

#### schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (185g)

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1/4 Bund (43g)  
**Avocados, gehackt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

### Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
2 1/2 groß (180g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (549g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
2 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (100g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
5 groß (360g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (275g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1098g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal ● 31g Protein ● 56g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Öl

1 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

#### Veganer Ranch-Dressing

4 EL (mL)

#### fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

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.

### Knoblauch-Collard Greens

319 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



#### Grünkohl (Collard Greens)

1 lbs (454g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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.

## 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.
- 

### Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Rosinen**  
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Rosinen**  
1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal ● 43g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

3 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

### Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
1 Tasse (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)  
**Linsenpasta**  
1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)  
**Linsenpasta**  
2/3 lbs (302g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**

1 Bund (170g)

**Avocados, gehackt**

1 Avocado(s) (201g)

**Zitrone, ausgepresst**

1 klein (58g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**

2 Bund (340g)

**Avocados, gehackt**

2 Avocado(s) (402g)

**Zitrone, ausgepresst**

2 klein (116g)

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.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**

4 Orange (616g)

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.

## Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

#### Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

#### Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

#### Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

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

### Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1 EL (mL)

**Tomaten**

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 EL (mL)

**Tomaten**

6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

---

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**

6 2/3 EL (61g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

### Linsen-Grünkohl-Salat

681 kcal ● 27g Protein ● 33g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (84g)  
**Zitronensaft**  
1 3/4 EL (mL)  
**Mandeln**  
1 3/4 EL, in Stifte geschnitten (12g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 1/2 Tasse, gehackt (105g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 3/4 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.

---

## 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.
-