

Meal Plan - 3500-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

3515 kcal ● 223g Protein (25%) ● 171g Fett (44%) ● 211g Kohlenhydrate (24%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

585 kcal, 16g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kleiner Müsliriegel
3 Riegel(n)- 357 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

285 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1110 kcal, 62g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Sonnenblumenkerne
361 kcal



Grapefruit
1 Grapefruit- 119 kcal



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal

Abendessen

1095 kcal, 39g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Veganer Guinness-Eintopf
549 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Chips und Guacamole
394 kcal

Day
2

3463 kcal ● 221g Protein (26%) ● 180g Fett (47%) ● 191g Kohlenhydrate (22%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

585 kcal, 16g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kleiner Müsliriegel
3 Riegel(n)- 357 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Snacks

285 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1055 kcal, 48g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 306 kcal



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



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal

Abendessen

1100 kcal, 52g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
785 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal

Day
3

3494 kcal ● 225g Protein (26%) ● 183g Fett (47%) ● 178g Kohlenhydrate (20%) ● 59g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

580 kcal, 20g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado
176 kcal



Sojajoghurt
3 Becher- 407 kcal

Snacks

285 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 48g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
17 1/2 oz- 630 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal

Abendessen

1100 kcal, 52g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
785 kcal



Geröstete Süßkartoffeln mit Rosmarin
315 kcal

Day
4

3522 kcal ● 233g Protein (26%) ● 204g Fett (52%) ● 148g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

580 kcal, 20g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado
176 kcal



Sojajoghurt
3 Becher- 407 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1090 kcal, 48g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
17 1/2 oz- 630 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal

Abendessen

1110 kcal, 48g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
1013 kcal



Gebackene Pommes
97 kcal

Day
5

3453 kcal ● 239g Protein (28%) ● 180g Fett (47%) ● 166g Kohlenhydrate (19%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

580 kcal, 20g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Avocado
176 kcal



Sojajoghurt
3 Becher- 407 kcal

Snacks

305 kcal, 20g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mandel-Proteinbällchen
1 Bällchen- 135 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 47g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)
995 kcal



Karotten-Pommes
92 kcal

Abendessen

1045 kcal, 56g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Gebackene Pommes
386 kcal

Day
6

3553 kcal ● 225g Protein (25%) ● 208g Fett (53%) ● 121g Kohlenhydrate (14%) ● 75g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

495 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Brombeeren
1 3/4 Tasse(n)- 122 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 47g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)
995 kcal



Karotten-Pommes
92 kcal

Abendessen

1150 kcal, 47g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce
588 kcal



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



Kürbiskerne
366 kcal

Day
7

3454 kcal ● 223g Protein (26%) ● 157g Fett (41%) ● 201g Kohlenhydrate (23%) ● 86g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

495 kcal, 21g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel(n)- 408 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

385 kcal, 13g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Brombeeren
1 3/4 Tasse(n)- 122 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

985 kcal, 45g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Seitan
3 oz- 183 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
403 kcal



Couscous
402 kcal

Abendessen

1150 kcal, 47g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 78g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce
588 kcal



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



Kürbiskerne
366 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (75g)
- ☐ Mandeln
1 Tasse, ganz (143g)
- ☐ Walnüsse
6 1/3 oz (179g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (31g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Grapefruit
1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)
- ☐ Avocados
7 Avocado(s) (1382g)
- ☐ Zitronensaft
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
5 1/2 klein (312g)
- ☐ Brombeeren
3 1/2 Tasse (504g)
- ☐ Orange
2 Orange (308g)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
- ☐ dunkles Bier (z. B. Guinness)
1/2 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/2 lbs (mL)
- ☐ Sojamilchjoghurt
9 Behälter (1352g)
- ☐ Mandelmehl
1 EL (7g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 2/3 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
30 oz (851g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
5 1/4 lbs (2381g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 EL (21g)
- ☐ Thymian, frisch
1/4 EL (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 g (4g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
- ☐ Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
- ☐ frischer Basilikum
2 1/2 Tasse Blätter, ganz (60g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
2 lbs (874g)
- ☐ Wasser
29 Tasse(n) (mL)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)
- ☐ Tortilla-Chips
1 1/2 oz (43g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
4 Riegel (160g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1/2 EL (4g)
- ☐ Seitan
6 1/2 oz (184g)
- ☐ Maisstärke
5 EL (40g)

- ☐ **Hot Sauce**
1/2 EL (mL)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
1 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
5 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
6 EL (mL)
- ☐ **Salatdressing**
1/4 Tasse (mL)
- ☐ **Vegane Mayonnaise**
1/2 Tasse (105g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Knoblauch**
9 1/4 Zehe(n) (28g)
- ☐ **Kale-Blätter**
5 Bund (829g)
- ☐ **Kartoffeln**
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ **Zwiebel**
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ **Sellerie, roh**
2 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (110g)
- ☐ **Karotten**
4 1/4 mittel (257g)
- ☐ **Tomaten**
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (908g)
- ☐ **Ketchup**
3 1/3 EL (57g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ **Zucchini**
2 1/2 groß (808g)

- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Süßwaren

- ☐ **brauner Zucker**
1/2 EL (6g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

3 Riegel(n) - 357 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

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

Sojajoghurt

3 Becher - 407 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
9 Behälter (1352g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
4 Riegel (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Chik'n-Nuggets

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

Ergibt 13 1/3 Nuggets

Ketchup

3 1/3 EL (57g)

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

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



Selleriestangen

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

Ergibt 2 Selleriestange

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.



Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 1/4 klein (73g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
17 1/2 oz (496g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke
5 EL (40g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
Zitrone, abgerieben
2 1/2 klein (145g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
35 oz (992g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. 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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Walnusskruste-Tofu (vegan)

995 kcal ● 46g Protein ● 79g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1 3/4 TL (mL)
Dijon-Senf
1 3/4 EL (26g)
Vegane Mayonnaise
1/4 Tasse (53g)
Walnüsse
9 1/4 EL, gehackt (68g)
fester Tofu, abgetropft
14 oz (397g)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/2 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
3 1/2 TL (mL)
Dijon-Senf
1/4 Tasse (53g)
Vegane Mayonnaise
1/2 Tasse (105g)
Walnüsse
18 1/2 EL, gehackt (135g)
fester Tofu, abgetropft
1 3/4 lbs (794g)
Knoblauch, gewürfelt
7 Zehe(n) (21g)

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.

Karotten-Pommes

92 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/3 TL (0g)
Salz
2/3 Prise (1g)
Karotten, geschält
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Karotten, geschält
1/2 lbs (227g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Seitan

3 oz (85g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

403 kcal ● 8g Protein ● 27g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

7/8 Bund (149g)

Avocados, gehackt

7/8 Avocado(s) (176g)

Zitrone, ausgepresst

7/8 klein (51g)

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.

Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/4 EL (4g)

Kale-Blätter

2/3 Bund (113g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

2 TL (12g)

Kale-Blätter

2 Bund (340g)

Olivenöl

2 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.

Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter

1 EL (16g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelbutter

2 EL (31g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

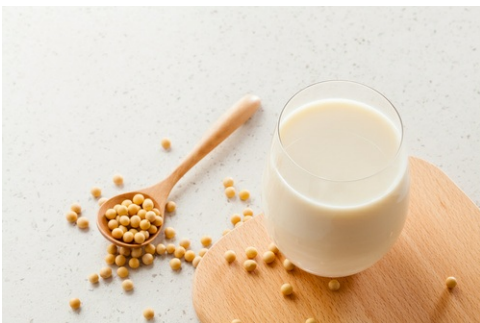
Proteinpulver

1 EL (6g)

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

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeeren

1 3/4 Tasse(n) - 122 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

1 3/4 Tasse (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

3 1/2 Tasse (504g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Guinness-Eintopf

549 kcal ● 30g Protein ● 20g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Thymian, frisch, gehackt

1/4 EL (1g)

Allzweckmehl

1/2 EL (4g)

dunkles Bier (z. B. Guinness)

1/2 Flasche (ca. 355 ml) (mL)

brauner Zucker

1/2 EL (6g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/4 lbs (99g)

Kartoffeln, gewürfelt

1/2 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (107g)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Sellerie, roh, dünn geschnitten

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten

1/2 mittel (31g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.
Restliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.
Braunen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Chips und Guacamole

394 kcal ● 6g Protein ● 24g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tortilla-Chips
1 1/2 oz (43g)
Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)

1. Guacamole mit Tortilla-Chips servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

785 kcal ● 48g Protein ● 50g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)
Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Tempeh, grob gehackt
1 lbs (454g)
Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (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 Süßkartoffeln mit Rosmarin

315 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 EL (mL)

Salz

1 TL (6g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (2g)

Rosmarin, getrocknet

1 EL (3g)

**Süßkartoffeln, in 1" Würfel
geschnitten**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
4. Etwa 30 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

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



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)

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.

Gebackene Pommes

97 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Kartoffeln

1/4 groß (Durchm. 3–4,25") (92g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden 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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Gebackene Pommes

386 kcal ● 6g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Öl

1 EL (mL)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden 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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

588 kcal ● 13g Protein ● 39g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
frischer Basilikum
1 1/4 Tasse Blätter, ganz (30g)
Tomaten, halbiert
12 1/2 Kirschtomaten (213g)
Zucchini
1 1/4 groß (404g)
Avocados, geschält und entkernt
1 1/4 Avocado(s) (251g)

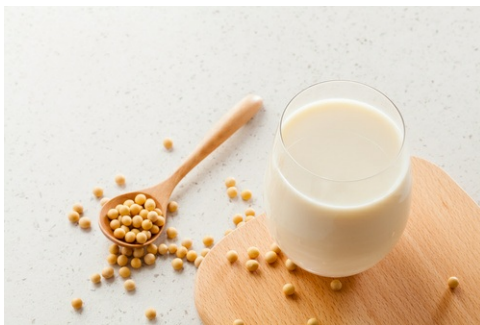
Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
frischer Basilikum
2 1/2 Tasse Blätter, ganz (60g)
Tomaten, halbiert
25 Kirschtomaten (425g)
Zucchini
2 1/2 groß (808g)
Avocados, geschält und entkernt
2 1/2 Avocado(s) (503g)

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.

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.

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.

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.
-