

# Meal Plan - 1500-Kalorien veganer 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** 1542 kcal ● 99g Protein (26%) ● 75g Fett (44%) ● 96g Kohlenhydrate (25%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

265 kcal, 4g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter**

264 kcal

## Mittagessen

510 kcal, 16g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Curry-Linsen**

362 kcal



**Geröstete Tomaten**

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal

## Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kirschtomaten**

6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal

## Abendessen

400 kcal, 33g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher Seitan**

4 oz- 244 kcal



**Spargel**

157 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1556 kcal ● 96g Protein (25%) ● 71g Fett (41%) ● 101g Kohlenhydrate (26%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

265 kcal, 4g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter**  
264 kcal

### Snacks

205 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

480 kcal, 22g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vegane Champignoncremesuppe**  
301 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal

### Abendessen

445 kcal, 24g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal

---

**Day 3** 1551 kcal ● 103g Protein (27%) ● 54g Fett (31%) ● 137g Kohlenhydrate (35%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

250 kcal, 7g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 Bagel(s)- 248 kcal

### Snacks

215 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Heidelbeeren**  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**  
168 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

480 kcal, 22g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Vegane Champignoncremesuppe**  
301 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal

### Abendessen

445 kcal, 24g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal

**Day 4** 1481 kcal ● 110g Protein (30%) ● 34g Fett (21%) ● 159g Kohlenhydrate (43%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

250 kcal, 7g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 Bagel(s)- 248 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfaches Tempeh**  
2 oz- 148 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**  
63 kcal



**Linsen**  
231 kcal

### Snacks

215 kcal, 13g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Heidelbeeren**  
1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch**  
168 kcal

### Abendessen

415 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
5 Tender(s)- 286 kcal



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
128 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 5** 1533 kcal ● 103g Protein (27%) ● 54g Fett (32%) ● 138g Kohlenhydrate (36%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

250 kcal, 7g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Klein getoasteter Bagel mit Marmelade**  
1 Bagel(s)- 248 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
130 kcal



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
85 kcal

### Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
105 kcal

### Abendessen

475 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)**  
2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
212 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 6** 1497 kcal ● 100g Protein (27%) ● 54g Fett (33%) ● 126g Kohlenhydrate (34%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

210 kcal, 4g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Gurkenscheiben**

1 Gurke- 60 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**

105 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 33g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal



**Süßkartoffelspalten**

130 kcal



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**

85 kcal

### Abendessen

475 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)**

2 gefüllte Tomate(n)- 261 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**

212 kcal

---

**Day 7** 1534 kcal ● 126g Protein (33%) ● 28g Fett (16%) ● 161g Kohlenhydrate (42%) ● 34g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

210 kcal, 4g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Heidelbeeren**

1/2 Tasse(s)- 47 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Snacks

165 kcal, 17g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Gurkenscheiben**

1 Gurke- 60 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**

105 kcal

### Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**

128 kcal



**Chik'n-Stir-Fry**

427 kcal

### Abendessen

440 kcal, 33g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Linsen**

260 kcal



**Vegane Crumbles**

3/4 Tasse(n)- 110 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

68 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
12 3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (395g)
- ☐ Wasser  
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1/3 Gallone (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosflocken  
1 1/2 EL (8g)
- ☐ Mandelbutter  
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
6 EL (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane  
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- ☐ Äpfel  
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)
- ☐ Zitronensaft  
1 EL (mL)
- ☐ Blaubeeren  
2 Tasse (296g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
4 oz (113g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/4 Tasse (53g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing  
2/3 lbs (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2 TL (12g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Zwiebelpulver  
1 EL (7g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (184g)
- ☐ Tempeh  
2 oz (57g)
- ☐ Sojasauce  
1 1/4 EL (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
3/4 Tasse (75g)

## Andere

- ☐ Currypaste  
1/2 EL (8g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
3 1/2 Packung (≈155 g) (528g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
5 Stücke (128g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 TL (7g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben  
1/3 Tasse (37g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen  
1/4 lbs (106g)

## Backwaren

- ☐ Bagel  
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

## Süßwaren

- ☐ Gelee  
3 EL (63g)

## Frühstückscerealien

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Spargel</b><br>5 oz (142g)                                 | <input type="checkbox"/> <b>Frühstücksflocken</b><br>1 1/2 Portion (45g)               |
| <input type="checkbox"/> <b>Tomaten</b><br>13 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1684g)     | <input type="checkbox"/> <b>Instant-Haferflocken mit Geschmack</b><br>2 Päckchen (86g) |
| <input type="checkbox"/> <b>Blumenkohl</b><br>3 Tasse, gehackt (321g)                  |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Pilze</b><br>2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)      |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zwiebel</b><br>1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (190g)             |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Knoblauch</b><br>1 1/2 Zehe (5g)                           |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Paprika</b><br>1 groß (171g)                               |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Ketchup</b><br>1 1/4 EL (21g)                              |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Sellerie, roh</b><br>3 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (133g) |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Gurke</b><br>6 Gurke (ca. 21 cm) (1856g)                   |  |
| <input type="checkbox"/> <b>frischer Spinat</b><br>2 Tasse(n) (60g)                    |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zucchini</b><br>1 groß (323g)                              |  |
| <input type="checkbox"/> <b>rote Zwiebel</b><br>1 1/2 klein (105g)                     |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Süßkartoffeln</b><br>1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)   |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Karotten</b><br>1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)         |  |
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Schüssel mit Apfel, Banane und Mandelbutter

264 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kokosflocken**

3/4 EL (4g)

**Mandelbutter**

3/4 EL (12g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(89g)

**Äpfel, gehackt**

3/4 mittel (Durchm. 3") (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kokosflocken**

1 1/2 EL (8g)

**Mandelbutter**

1 1/2 EL (24g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(177g)

**Äpfel, gehackt**

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

1. Bananen- und Apfelstücke in eine Schüssel geben. Vermengen.
2. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit Mandelbutter beträufeln.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 Bagel(s) - 248 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Bagel**

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

**Gelee**

1 EL (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Bagel**

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

**Gelee**

3 EL (63g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.



## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

### Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

#### Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Curry-Linsen

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



#### Linsen, roh

4 EL (48g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

#### Currypaste

1/2 EL (8g)

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

### Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tomate(n)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (228g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Zwiebelpulver**  
1/2 EL (4g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Blumenkohl**  
1 1/2 Tasse, gehackt (161g)  
**Pilze, gewürfelt**  
1 Tasse, Stücke oder Scheiben (79g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/8 klein (26g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3/4 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (5g)  
**Zwiebelpulver**  
1 EL (7g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Blumenkohl**  
3 Tasse, gehackt (321g)  
**Pilze, gewürfelt**  
2 1/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (158g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 klein (53g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/2 Zehe (5g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

### Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

#### Tempeh

2 oz (57g)

#### Öl

1 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.

### Gedünstete Paprika und Zwiebeln

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



#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

#### Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 groß (82g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

### 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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Salz

4 Prise (3g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

85 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3 TL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)

**Gemischte Blattsalate**

1/3 Packung (≈155 g) (52g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

**Gemischte Blattsalate**

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

**Tomaten, gewürfelt**

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

**Sellerie, roh, gehackt**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

---

### Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/4 Tasse (53g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/4 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/4 lbs (106g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
3/4 mittel (89g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

---

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blaubeeren**  
1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blaubeeren**  
1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

---

### Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

168 kcal ● 13g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frühstücksflocken**

3/4 Portion (23g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

6 EL (mL)

**Proteinpulver**

3/8 Schöpfer (je ≈80 ml) (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frühstücksflocken**

1 1/2 Portion (45g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

3/4 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

3/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (23g)

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.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gurke**

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gurke**

3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse (mL)

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

1. Gut vermischen. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

**Seitan**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
1 TL (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.

### Spargel

157 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Spargel**  
5 oz (142g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Spargel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er zart ist.
3. Zitronensaft und Gewürze hinzufügen; umrühren.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

## Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

---

### Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 Stücke (128g)  
**Ketchup**  
1 1/4 EL (21g)

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

---

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Packung (≈155 g) (78g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
  2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Mit Gemüse gefüllte Tomaten (milchfrei)

2 gefüllte Tomate(n) - 261 kcal ● 5g Protein ● 18g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1 TL (4g)  
**Tomaten**  
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)  
**Veganer Käse, gerieben**  
2 1/2 EL (18g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)  
**Zucchini, gewürfelt**  
1/2 groß (162g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Italienische Gewürzmischung**  
2 TL (7g)  
**Tomaten**  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)  
**Veganer Käse, gerieben**  
1/3 Tasse (37g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)  
**Zucchini, gewürfelt**  
1 groß (323g)

1. Heize den Ofen auf 350 °F (180 °C) vor.
2. Schneide den Deckel jeder Tomate ab und entsorge ihn.
3. Nimm einen Löffel und höhle jede Tomate aus, dabei die Wände nicht durchstechen. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen.
4. Trockne das Innere der Tomaten mit einem Papiertuch. Salze die Innenseiten und stelle die Tomaten zum Abtropfen umgedreht auf ein Papiertuch; beiseitestellen.
5. Würfle Zucchini und Zwiebel.
6. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zucchini, Zwiebel, italienische Gewürze und Salz/Pfeffer (nach Geschmack) hinein. Sauté, bis das Gemüse weich ist, etwa 4 Minuten.
7. Gib Spinat dazu und koche weitere 2 Minuten, bis er zusammengefallen ist. Vom Herd nehmen.
8. Setze die Tomaten mit der Öffnung nach oben in eine Auflaufform. Streue etwa die Hälfte des Käses auf den Boden der Tomaten.
9. Fülle die Tomaten mit der Gemüsefüllung und bestreue sie mit dem restlichen Käse.
10. Backe etwa 20–25 Minuten, bis die Tomaten heiß sind.
11. Optional: Kurz unter den Grill legen (etwa eine Minute), um den Käse zu bräunen.

### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

3 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten**

3/4 klein (53g)

**Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

**Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

6 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten**

1 1/2 klein (105g)

**Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

**Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten**

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

6 EL (72g)

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.

### Vegane Crumbles

3/4 Tasse(n) - 110 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

**vegetarische Burgerkrümel**

3/4 Tasse (75g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### 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.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

#### Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-