

# Meal Plan - 1600 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** 1589 kcal ● 108g Protein (27%) ● 58g Fett (33%) ● 123g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

140 kcal, 5g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kirschtomaten**

9 Kirschtomaten- 32 kcal

## Snacks

240 kcal, 5g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Kleiner Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 238 kcal

## Mittagessen

505 kcal, 16g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Veggie-Burger mit 'Käse'**

1 Burger- 340 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Brombeeren**

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

## Abendessen

490 kcal, 34g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Erdnuss-Tempeh**

4 Unze Tempeh- 434 kcal



**Weißer Reis**

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1589 kcal ● 108g Protein (27%) ● 58g Fett (33%) ● 123g Kohlenhydrate (31%) ● 36g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

140 kcal, 5g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Gemischte Nüsse**

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



**Kirschtomaten**

9 Kirschtomaten- 32 kcal

### Snacks

240 kcal, 5g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Kleiner Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 238 kcal

### Mittagessen

505 kcal, 16g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Veggie-Burger mit 'Käse'**

1 Burger- 340 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal



**Brombeeren**

1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

### Abendessen

490 kcal, 34g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Erdnuss-Tempeh**

4 Unze Tempeh- 434 kcal



**Weißer Reis**

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1584 kcal ● 104g Protein (26%) ● 53g Fett (30%) ● 137g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**

218 kcal



**Grapefruit**

1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**

332 kcal



**Weißer Reis**

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

### Snacks

175 kcal, 2g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Trauben**

174 kcal

### Abendessen

475 kcal, 18g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Naan-Brot**

1/2 Stück(e)- 131 kcal



**Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe**

343 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1537 kcal ● 106g Protein (28%) ● 44g Fett (26%) ● 142g Kohlenhydrate (37%) ● 36g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
218 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Snacks

175 kcal, 2g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Trauben**  
174 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

440 kcal, 27g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
332 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

### Abendessen

425 kcal, 20g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Chik'n-Stir-Fry**  
142 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Quinoa**  
1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

**Day 5** 1611 kcal ● 110g Protein (27%) ● 78g Fett (44%) ● 92g Kohlenhydrate (23%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

275 kcal, 9g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
218 kcal



**Grapefruit**  
1/2 Grapefruit- 59 kcal

### Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Brezeln**  
220 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfaches Tempeh**  
4 oz- 295 kcal



**Gekochte Paprika**  
3/4 Paprika- 90 kcal

### Abendessen

510 kcal, 22g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



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



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**  
426 kcal

**Day 6** 1618 kcal ● 129g Protein (32%) ● 51g Fett (29%) ● 132g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Brezeln**

220 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

385 kcal, 25g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfaches Tempeh**

4 oz- 295 kcal



**Gekochte Paprika**

3/4 Paprika- 90 kcal

### Abendessen

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



**Linsen**

231 kcal



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal

**Day 7** 1564 kcal ● 114g Protein (29%) ● 45g Fett (26%) ● 154g Kohlenhydrate (39%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Walnüsse**

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



**Instant-Haferflocken mit Wasser**

1 Päckchen(s)- 165 kcal

### Snacks

220 kcal, 6g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Brezeln**

220 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

330 kcal, 10g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Veganer gegrillter Käse**

1 Sandwich(es)- 331 kcal

### Abendessen

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



**Linsen**

231 kcal



**Vegane Wurst**

1 Wurst(en)- 268 kcal

## Getränke

- Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser**  
1 1/4 Gallon (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)
- Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)
- Walnüsse**  
2 1/3 oz (66g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (566g)
- Ketchup**  
2 EL (34g)
- Frischer Ingwer**  
1/8 Scheiben (1" Durchm.) (0g)
- Zwiebel**  
3/4 groß (119g)
- Knoblauch**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)
- Karotten**  
3 1/2 mittel (217g)
- Frischer Koriander**  
2 EL, gehackt (6g)
- Sellerie, roh**  
6 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (267g)
- Paprika**  
1 2/3 groß (276g)
- Gurke**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
1 lbs (454g)
- Erdnussbutter**  
1/3 lbs (161g)
- Sojasauce**  
2 oz (mL)
- Kichererbsen, konserviert**  
1/8 Dose(n) (56g)
- Linsen, roh**  
13 1/2 EL (164g)

## Andere

- Nährhefe**  
1 EL (4g)
- Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)
- Gemischte Blattsalate**  
1 Packung (≈155 g) (153g)
- Veganer Käse, Scheiben**  
4 Scheibe(n) (80g)
- vegane Chik'n-Streifen**  
1 1/4 oz (35g)
- vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**  
1 1/2 EL (18g)
- Quinoa, ungekocht**  
1/3 Tasse (57g)

## Backwaren

- Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)
- Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)
- Brot**  
2 Scheibe (64g)

## Fette und Öle

- Öl**  
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing**  
2 1/2 EL (mL)
- Vegane Mayonnaise**  
1 1/2 EL (23g)

## Snacks

- kleiner Müsliriegel**  
4 Riegel (100g)
- harte, gesalzene Brezeln**  
6 oz (170g)

## Gewürze und Kräuter

**vegetarische Burgerkrümel**  
1/2 lbs (227g)

**fester Tofu**  
6 oz (170g)

### **Obst und Fruchtsäfte**

**Zitronensaft**  
5/8 fl oz (mL)

**Brombeeren**  
3 Tasse (432g)

**Limettensaft**  
2 TL (mL)

**Grapefruit**  
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

**Trauben**  
6 Tasse (552g)

**Currypulver**  
1/4 EL (2g)

**Kurkuma, gemahlen**  
1/2 Prise (0g)

**Chiliflocken**  
1/3 TL (1g)

**Dijon-Senf**  
3/4 EL (11g)

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)

### **Frühstückscerealien**

**Instant-Haferflocken mit Geschmack**  
2 Päckchen (86g)

---

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tomaten**  
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### 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 3 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (96g)

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

### Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grapefruit**  
1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Grapefruit**  
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

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)
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Walnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Walnüsse**  
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### 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 und Tag 2 essen

### Veggie-Burger mit 'Käse'

1 Burger - 340 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

#### Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

#### Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 TL (mL)

#### Tomaten

2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (182g)

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.

### Brombeeren

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brombeeren**  
1 1/2 Tasse (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
3 Tasse (432g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 1/3 groß (96g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
4 oz (113g)  
**Sojasauce**  
3 TL (mL)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 groß (50g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
3 TL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 2/3 groß (192g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
1/2 lbs (227g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1/3 TL (1g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 groß (100g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 EL, gehackt (6g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

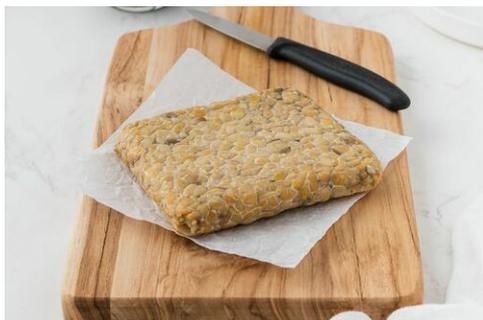
## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

### Gekochte Paprika

3/4 Paprika - 90 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen  
geschnitten**

3/4 groß (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Paprika, entkernt und in Streifen  
geschnitten**

1 1/2 groß (246g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Veganer gegrillter Käse

1 Sandwich(es) - 331 kcal ● 10g Protein ● 16g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Veganer Käse, Scheiben**

2 Scheibe(n) (40g)

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

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**kleiner Müsliriegel**  
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Trauben

174 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Trauben**  
3 Tasse (276g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Trauben**  
6 Tasse (552g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Brezeln

220 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
2 oz (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
4 oz (113g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 TL (mL)  
**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (65g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

## Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 TL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

343 kcal ● 13g Protein ● 17g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Wasser**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/8 Dose (mL)  
**Currypulver**  
1/4 EL (2g)  
**Kurkuma, gemahlen**  
1/2 Prise (0g)  
**Frischer Ingwer, gewürfelt**  
1/8 Scheiben (1" Durchm.) (0g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/8 groß (19g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1/8 Dose(n) (56g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
3 EL (36g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koche 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Chik'n-Stir-Fry

142 kcal ● 10g Protein ● 2g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1 1/2 EL (18g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/4 TL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1 1/4 oz (35g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
1/4 mittel (30g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

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.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

## Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse gekochter Quinoa

### Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

### Quinoa, ungekocht

1/3 Tasse (57g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

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



#### 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)

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

---

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

426 kcal ● 20g Protein ● 34g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

**Zitronensaft**

1/4 EL (mL)

**Dijon-Senf**

3/4 EL (11g)

**Vegane Mayonnaise**

1 1/2 EL (23g)

**Walnüsse**

4 EL, gehackt (29g)

**fester Tofu, abgetropft**

6 oz (170g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

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.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Linsen, roh, ab gespült**  
2/3 Tasse (128g)

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 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.
-

# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

## Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

**Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-