

Meal Plan - 1800-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 1817 kcal ● 114g Protein (25%) ● 82g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
172 kcal



[Avocado](#)
176 kcal

Snacks

135 kcal, 1g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

535 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Würzige Kokos-Linsen-Suppe](#)
272 kcal



[Naan-Brot](#)
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

580 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)
3 Spieße- 350 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
230 kcal

Day 2 1793 kcal ● 113g Protein (25%) ● 66g Fett (33%) ● 151g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)
172 kcal



[Avocado](#)
176 kcal

Snacks

135 kcal, 1g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal

Mittagessen

510 kcal, 18g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Pasta mit Fertigsauce](#)
510 kcal

Abendessen

580 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)
3 Spieße- 350 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

3 1823 kcal ● 129g Protein (28%) ● 59g Fett (29%) ● 148g Kohlenhydrate (32%) ● 46g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

305 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Hummus-Toast](#)
2 Scheibe(n)- 293 kcal



[Kirschtomaten](#)
3 Kirschtomaten- 11 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Fruchtsaft](#)
2/3 Tasse- 76 kcal



[Brezeln](#)
110 kcal

Mittagessen

600 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Stückige Dosenuppe \(nicht cremig\)](#)
1 1/2 Dose- 371 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
230 kcal

Abendessen

515 kcal, 31g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
234 kcal



[Sojamilch](#)
1 Tasse(n)- 85 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1776 kcal ● 131g Protein (29%) ● 61g Fett (31%) ● 141g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal



Brezeln

110 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

465 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal

Day 5 1840 kcal ● 135g Protein (29%) ● 83g Fett (41%) ● 107g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli

302 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

Mittagessen

545 kcal, 47g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal



Mais

92 kcal

Abendessen

590 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1840 kcal ● 135g Protein (29%) ● 83g Fett (41%) ● 107g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli

302 kcal

Mittagessen

545 kcal, 47g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal



Mais

92 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

Abendessen

590 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1829 kcal ● 142g Protein (31%) ● 90g Fett (44%) ● 89g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli

302 kcal

Mittagessen

555 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Einfaches Tofu-Sandwich

1 Sandwich(es)- 442 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

Abendessen

570 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Seitan

6 oz- 365 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- Proteinpulver
14 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (450g)
- Wasser
1 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Avocados
3 Avocado(s) (628g)
- Zitronensaft
1 TL (mL)
- Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- Zitrone
2 klein (116g)
- Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)
- Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (133g)

Andere

- Kakaopulver
1 EL (6g)
- Sesamöl
1 EL (mL)
- vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (227g)
- Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
- gehackte Tomaten
1/8 Dose(n) (53g)
- Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)
- Veganes Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (163g)
- Veganer Käse, Scheiben
1 Scheibe(n) (20g)

Nuss- und Samenprodukte

- Chiasamen
1/4 Tasse (60g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Frischer Ingwer
11 g (11g)
- Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- Gefrorener gehackter Spinat
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
- Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (161g)
- Knoblauch
3 1/4 Zehe(n) (10g)
- Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (217g)
- frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- Paprika
1 groß (164g)
- Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

Gewürze und Kräuter

- Paprika
1/2 Prise (0g)
- Currysauce
1 EL (6g)
- Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- Salz
1/2 Prise (0g)
- Kurkuma, gemahlen
1 1/2 Prise (0g)

Fette und Öle

- Öl
1 1/4 oz (mL)
- Olivenöl
1 EL (mL)
- Vegane Mayonnaise
1/2 EL (8g)
- Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Backwaren

- Kokosmilch (Dose)
1/2 Dose (mL)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 3/4 EL (50g)
- Mandeln
1 2/3 oz (48g)
- geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- Sesamsamen
2 EL (18g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter
2 EL (32g)
- Linsen, roh
10 EL (120g)
- Kichererbsen, konserviert
5/6 Dose(n) (373g)
- Tempeh
2 oz (57g)
- Hummus
10 EL (150g)
- Sojasauce
1 Tasse (mL)
- extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- fester Tofu
2 Scheibe(n) (168g)

- Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- Brot
6 3/4 oz (192g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- Seitan
10 oz (284g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- Apfelessig
1/2 EL (mL)
- Frank's RedHot Sauce
1 EL (mL)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Chiasamen
1 EL (14g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Scheiben (25g)
Kakaopulver
1 EL (6g)
Chiasamen
2 EL (28g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Zitronensaft
1 TL (mL)

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

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Hummus
10 EL (150g)

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

Kirschtomaten

3 Kirschtomaten - 11 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
3 Kirschtomaten (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gesundes Müsli

302 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 1/4 EL (17g)

Mandeln

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

Chiasamen

3/4 EL (11g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/8 Tasse(n) (mL)

Banane, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang)

(44g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

6 3/4 EL (50g)

Mandeln

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)

Chiasamen

2 1/4 EL (32g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (\approx 17,8–20,0 cm lang) (133g)

1. Mandelmilch und Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa 4 Minuten quellen lassen, bis es etwas andickt.
2. Während es quillt, Kürbiskerne und Mandeln in eine Küchenmaschine geben (oder von Hand hacken). Einige Sekunden mixen. Die Mischung sollte noch stückig sein – eine granolaähnliche Konsistenz.
3. Zur Milch geben und mit Bananenscheiben (oder anderem Obst) toppen.
4. Servieren.
5. (Für die Vorratszubereitung: Mandeln und Kürbiskerne hacken und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Bei Bedarf dann Milch, Chiasamen und Obst hinzufügen.)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Paprika
1/2 Prise (0g)
gehackte Tomaten
1/8 Dose(n) (53g)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Öl
1/4 EL (mL)
Gefrorener gehackter Spinat
1/8 Packung (\approx 285 g) (36g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)
Knoblauch, gewürfelt
5/8 Zehe(n) (2g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)

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

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
Sesamsamen
1 EL (9g)
extra fester Tofu
1 lbs (454g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
1 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 EL (18g)
extra fester Tofu
2 lbs (907g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Einfaches Tofu-Sandwich

1 Sandwich(es) - 442 kcal ● 24g Protein ● 21g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (\approx 0,6 cm dick) (40g)

Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

Vegane Mayonnaise

1/2 EL (8g)

Öl

1 TL (mL)

**fester Tofu, abgespült und trocken
getupft**

2 Scheibe(n) (168g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.
Tofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.
Das Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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

Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

-
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chik'n-Satay mit Erdnussssauce

3 Spieße - 350 kcal ● 28g Protein ● 21g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdnussbutter
1 EL (16g)
Limettensaft
3/4 EL (mL)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
4 oz (113g)
Spieß(e)
3 Spieß(e) (3g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
Sesamöl
1 EL (mL)
vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (227g)
Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt
1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnussssauce servieren und genießen.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

2 oz (57g)

Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Zwiebel
2 EL, gehackt (20g)
grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
4 oz (113g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (55g)
Paprika, in Streifen geschnitten
1 groß (164g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Naan-Brot

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal ● 18g Protein ● 22g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Wasser
5/6 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/6 Dose (mL)
Currypulver
1 TL (2g)
Kurkuma, gemahlen
2/3 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/6 Scheiben (1" Durchm.) (0g)
Zwiebel, gewürfelt
1/6 groß (25g)
Knoblauch, gewürfelt
2/3 Zehe(n) (2g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/6 Dose(n) (75g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Kokosmilch (Dose)
1/3 Dose (mL)
Currypulver
2 TL (4g)
Kurkuma, gemahlen
1 1/3 Prise (0g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/3 groß (50g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/3 Dose(n) (149g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

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 koch 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 5 ↗

An Tag 7 essen

Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Seitan
6 oz (170g)
Öl
1/2 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 gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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