

# 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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 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

**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

### 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 Dosensuppe (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

**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 Dosensuppe (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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 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

**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

### Snacks

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



**Pistazien**  
188 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 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

---

**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

### Snacks

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



**Pistazien**  
188 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 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

### Abendessen

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



**Einfacher Seitan**  
6 oz- 365 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 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)
- ☐ Veganer 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)
- ☐ Currypulver  
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)
- ☐ Herzhafte 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 herauslöfeln.
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 (≈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 (≈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 Vorratzzubereitung: 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 (≈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 koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 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 Dosensuppe (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 (≈0,6 cm dick) (40g)

#### Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

#### Vegane Mayonnaise

1/2 EL (8g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### fester Tofu, abgewaschen 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.\r\nTofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.\r\nDas 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 Erdnusssauce

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 Erdnusssauce 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)

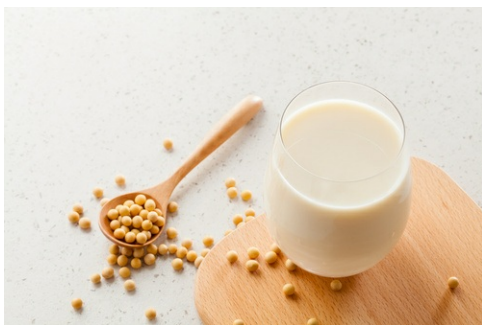
#### frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

1. 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)

1. 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)

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.

## 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 (≈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, ab gespült

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, ab gespült

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 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 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.