

# Meal Plan - 1900-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** 1788 kcal ● 127g Protein (28%) ● 65g Fett (33%) ● 147g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

335 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 204 kcal



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

## Mittagessen

395 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



**Barbecue-Tempeh-Sandwiches**  
1/2 Sandwich(es)- 227 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
1 Tasse- 55 kcal

## Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



**Kirschtomaten**  
9 Kirschtomaten- 32 kcal



**Nektarine**  
2 Nektarine(n)- 140 kcal



**Sojamilch**  
3/4 Tasse(n)- 64 kcal

## Abendessen

600 kcal, 41g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
451 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 2 1948 kcal ● 140g Protein (29%) ● 64g Fett (29%) ● 159g Kohlenhydrate (33%) ● 45g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

335 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



#### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



#### Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal

### Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



#### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



#### Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



#### Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

555 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Sonnenblumenkerne

90 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal

### Abendessen

600 kcal, 41g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



#### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

## Day 3 1917 kcal ● 136g Protein (28%) ● 64g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



#### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



#### Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s)- 173 kcal

### Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Grünkohl-Chips

138 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Mittagessen

550 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

### Abendessen

560 kcal, 31g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



#### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1917 kcal ● 136g Protein (28%) ● 64g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Gekaufte Fertig-Waffeln**  
1 Waffel(s)- 173 kcal

## Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Grünkohl-Chips**  
138 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

550 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**BBQ-Tempeh-Wrap**  
1 Wrap(s)- 472 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

## Abendessen

560 kcal, 31g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
558 kcal

## Day

**5** 1932 kcal ● 135g Protein (28%) ● 58g Fett (27%) ● 166g Kohlenhydrate (34%) ● 51g Ballaststoffe (11%)

## Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Vegane Frühstücks-Bratlinge**  
1 Bratlinge- 83 kcal



**Gekaufte Fertig-Waffeln**  
1 Waffel(s)- 173 kcal

## Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

## Mittagessen

645 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
415 kcal

## Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

6

1930 kcal ● 139g Protein (29%) ● 56g Fett (26%) ● 163g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Dunkle Schokolade**  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**  
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

### Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Mittagessen

645 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



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



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
415 kcal

### Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
98 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 7

1878 kcal ● 146g Protein (31%) ● 66g Fett (32%) ● 135g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Dunkle Schokolade**  
1 Quadrat(e)- 60 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**  
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

### Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Karottensticks**  
1 Karotte(n)- 27 kcal

### Mittagessen

535 kcal, 39g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Mais**  
92 kcal

### Abendessen

585 kcal, 32g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Fruchtsaft**  
1 1/4 Tasse- 143 kcal



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
440 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- Wasser  
1 Gallon (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
7 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (955g)
- Rote Paprika  
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)
- Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (118g)
- grüne Paprika  
1/8 mittel (15g)
- Kale-Blätter  
2/3 lbs (307g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
- frische Petersilie  
3 Stängel (3g)
- Paprika  
2 groß (302g)
- Karotten  
7 1/4 mittel (440g)
- Tomatenmark  
4 TL (21g)
- Süßkartoffeln  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Knoblauch  
1 1/3 Zehe(n) (4g)
- Römersalat  
1 Herzen (500g)
- Rosenkohl  
1/4 lbs (95g)
- Brokkoli  
6 3/4 EL, gehackt (38g)
- Gefrorene Maiskörner  
2/3 Tasse (91g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Nektarine  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- Zitronensaft  
2 TL (mL)
- gefrorene Erdbeeren  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
14 EL (128g)
- Tempeh  
15 oz (425g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 Dose(n) (448g)
- schwarze Bohnen  
1 1/3 Dose(n) (585g)
- Sojasauce  
2 1/2 EL (mL)
- extra fester Tofu  
5/6 Block (270g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße  
3 fl oz (104g)
- Apfelessig  
1 EL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
1 1/2 oz (mL)
- Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)
- Olivenöl  
2 EL (mL)

## Backwaren

- Kaisersemmeln  
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
- Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- Tiefkühlwaffeln  
3 Waffeln (105g)

## Snacks

- proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)
- großer Müsliriegel  
3 Riegel (111g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
6 EL, ohne Schale (38g)

- Fruchtsaft**  
10 fl oz (mL)

## Andere

- Sojamilch, ungesüßt**  
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)
- Gemischte Blattsalate**  
9 Tasse (270g)
- Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)
- vegane Frühstücksbratlinge**  
3 Frikadellen (114g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
9 Fleischbällchen (270g)
- Zuckerschoten**  
3/8 Tasse (32g)
- vegane Chik'n-Streifen**  
1/2 lbs (213g)
- Eiswürfel**  
1 Tasse(n) (140g)

- Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)
- Mandeln**  
10 Mandel (12g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)
- Seitan**  
1/2 lbs (227g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (107g)

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig**  
1 EL (mL)
- Salz**  
1 3/4 TL (11g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)

## Süßwaren

- Sirup**  
2 1/4 EL (mL)
- Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter**  
1 EL (14g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung**  
3/4 Schachtel ( $\approx$ 227 g) (170g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
1 Frikadellen (38g)

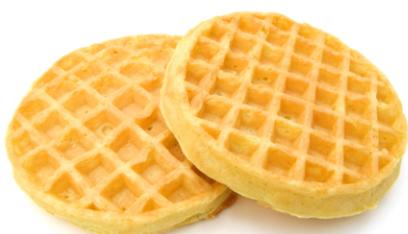
Für alle 3 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücksbratlinge**  
3 Frikadellen (114g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s) - 173 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sirup**  
3/4 EL (mL)  
**Butter**  
1 TL (5g)  
**Tiefkühlwaffeln**  
1 Waffeln (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sirup**  
2 1/4 EL (mL)  
**Butter**  
1 EL (14g)  
**Tiefkühlwaffeln**  
3 Waffeln (105g)

1. Die Waffeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter auf jede Waffel streichen und mit Sirup toppen.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zartbitterschokolade, 70–85 %**  
2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**

1/2 Tasse(n) (70g)

**gefrorene Erdbeeren**

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

**Mandeln**

5 Mandel (6g)

**Wasser**

1 EL (mL)

**Proteinpulver**

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiswürfel**

1 Tasse(n) (140g)

**gefrorene Erdbeeren**

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

**Mandeln**

10 Mandel (12g)

**Wasser**

2 EL (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



---

### Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es) - 227 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

**Barbecue-Soße**

2 EL (36g)

**Öl**

3/8 TL (mL)

**Kaisersemmler**

1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

**Tempeh, zerkrümelt**

1 oz (28g)

**Rote Paprika, entkernt und gehackt**

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

**Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (14g)

**grüne Paprika, entkernt und gehackt**

1/8 mittel (15g)

1. Barbecue-Sauce in eine mittelgroße Schüssel gießen. Tempeh in die Sauce krümeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen.  
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote und grüne Paprika sowie Zwiebel hinzufügen. Unter häufigem Rühren garen, bis sie zart sind. Tempeh und Barbecue-Sauce einrühren und durchwärmen.  
Die Tempeh-Mischung auf Kaiser-Brötchen verteilen und servieren.

## Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

**Kale-Blätter**

1 Tasse, gehackt (40g)

**Salatdressing**

1 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Sonnenblumenkerne**

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**  
2 EL (34g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)  
**Wezentortillas**  
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(49g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Tempeh, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**  
4 EL (68g)  
**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Wezentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)  
(98g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tempeh, in Streifen geschnitten**  
1/2 lbs (227g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

---

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Erdnüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
2 TL (11g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
2/3 Dose(n) (293g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(70g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 klein (23g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
16 EL, gehackt (40g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
4 TL (21g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
1 1/3 Dose(n) (585g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(140g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 klein (47g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

#### Tempeh

6 oz (170g)

#### Öl

1 EL (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.

### Mais

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



#### Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**

2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**

4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

### Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Grünkohl-Chips

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Kale-Blätter**  
2/3 Bund (113g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**Kale-Blätter**  
1 1/3 Bund (227g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätterträufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**großer Müsliriegel**  
1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**  
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Karotten**  
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal ● 37g Protein ● 8g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 3/4 EL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
Über Reis servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
3/8 Schachtel (~227 g) (85g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
4 1/2 Fleischbällchen (135g)  
**Tomaten**  
4 1/2 Kirschtomaten (77g)  
**Zuckerschoten, Enden**  
**abgeschnitten**  
1/6 Tasse (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
3/4 Schachtel (~227 g) (170g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
9 Fleischbällchen (270g)  
**Tomaten**  
9 Kirschtomaten (153g)  
**Zuckerschoten, Enden**  
**abgeschnitten**  
3/8 Tasse (32g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten untermischen und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseite stellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
3/4 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel (15g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1/2 Herzen (250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (31g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 Herzen (500g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

## Chik'n-Stir-Fry

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (107g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
2 1/2 EL (mL)  
**vegane Chik'n-Streifen**  
1/2 lbs (213g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
1 1/2 mittel (179g)  
**Karotten, in dünne Streifen geschnitten**  
3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse

**Fruchtsaft**  
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Gerösteter Tofu & Gemüse

440 kcal ● 30g Protein ● 22g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**extra fester Tofu**  
5/6 Block (270g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**  
1/4 lbs (95g)  
**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (23g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
3/8 mittel (50g)  
**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**  
6 2/3 EL, gehackt (38g)  
**Karotten, nach Belieben geschnitten**  
1 1/4 mittel (76g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. 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.