

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

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

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

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 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

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 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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 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

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 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

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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 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

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 (≈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)

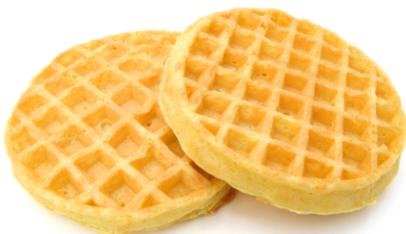
Für alle 3 Mahlzeiten:

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)

Kaisersemmeln

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 (≈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)
Weizentortillas
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)
Weizentortillas
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 (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

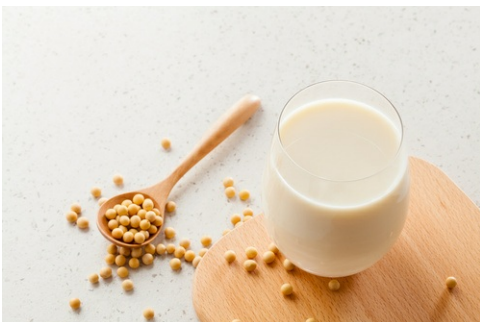
Nektarine, entkernt

4 mittel (≈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 Blätter träufeln (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 unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
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 (Ø ≈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 (Ø ≈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 (≈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.
-