

Meal Plan - 2000-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 2001 kcal ● 158g Protein (32%) ● 78g Fett (35%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

585 kcal, 31g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal



Couscous
151 kcal



Karotten-Pommes
138 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 1971 kcal ● 146g Protein (30%) ● 85g Fett (39%) ● 120g Kohlenhydrate (24%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado
176 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

555 kcal, 18g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza (ohne Milchprodukte)
448 kcal

Day 3 2066 kcal ● 158g Protein (31%) ● 68g Fett (30%) ● 165g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Panierte Seitan-Nuggets
604 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Abendessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Zoodles mit Marinara
450 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 4 2017 kcal ● 154g Protein (31%) ● 71g Fett (31%) ● 153g Kohlenhydrate (30%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Panierte Seitan-Nuggets
604 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Abendessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Zoodles mit Marinara
450 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Day 5

2018 kcal ● 129g Protein (26%) ● 101g Fett (45%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

640 kcal, 22g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gemischte Nüsse
1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1 1/2 Dose- 530 kcal

Abendessen

625 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
393 kcal

Day
6

2037 kcal ● 127g Protein (25%) ● 88g Fett (39%) ● 128g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfelmus

57 kcal



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Brombeeren

1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

640 kcal, 22g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n)- 109 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose- 530 kcal

Abendessen

625 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal

Day 7 2010 kcal ● 168g Protein (33%) ● 82g Fett (37%) ● 118g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Apfelmus

57 kcal



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Brombeeren

1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

645 kcal, 26g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal

Abendessen

595 kcal, 64g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan- 595 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
12 3/4 mittel (780g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (126g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (813g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Knoblauch
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ Brokkoli
6 EL, gehackt (34g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (91g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Zucchini
8 mittel (1568g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Sojasauce
2 2/3 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
2/3 lbs (298g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
29 1/3 oz (831g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
3 EL (21g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Backwaren

- ☐ gemahlener Koriander
1/4 EL (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pizzasauce
3 EL (47g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 Tasse (1040g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
3 Dose (≈540 g) (1599g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

- ☐ Naan-Brot
3/4 Stück(e) (68g)
- ☐ Semmelbrösel
1/2 Tasse (48g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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 herauslöffeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
 2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Kichererbsensalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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!

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
4 TL (mL)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
2 TL (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Zwiebel
1/3 Tasse, gehackt (53g)
grüne Paprika
2 2/3 EL, gehackt (25g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Wasser
4 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
2/3 lbs (302g)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/3 Zehe(n) (10g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Panierte Seitan-Nuggets

604 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Öl

4 TL (mL)

Sojasauce

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

gemahlener Koriander

1/3 TL (1g)

Semmelbrösel

1/4 Tasse (24g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

**Seitan, in mundgerechte Stücke
gebrochen**

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauchpulver

1/2 EL (4g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Sojasauce

2 2/3 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

gemahlener Koriander

1/4 EL (1g)

Semmelbrösel

1/2 Tasse (48g)

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

**Seitan, in mundgerechte Stücke
gebrochen**

2/3 lbs (302g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.
Seitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.
Mit Ketchup servieren.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gemischte Nüsse

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose - 530 kcal ● 19g Protein ● 26g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
3 Dose (≈540 g) (1599g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 Kirschtomaten

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren

1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Tempeh

4 oz (113g)

Öl

2 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Karotten, geschält
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza (ohne Milchprodukte)

448 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
3/4 Prise (0g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise (0g)
Veganer Käse, gerieben
3 EL (21g)
Naan-Brot
3/4 Stück(e) (68g)
Knoblauch, fein gewürfelt
2 1/4 Zehe(n) (7g)
Pizzasauce
3 EL (47g)
Brokkoli
6 EL, gehackt (34g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und veganem Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt.
Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zoodles mit Marinara

450 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce
2 Tasse (520g)
Zucchini
4 mittel (784g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce
4 Tasse (1040g)
Zucchini
8 mittel (1568g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 EL, fein gehackt (30g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Salz
4 Prise (3g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (201g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

Veganes Ranch-Dressing

4 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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan - 595 kcal ● 64g Protein ● 20g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Seitan

Seitan

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
 4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
 5. Herausnehmen und servieren.
-

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-