

Meal Plan - Veganer 2100-Kalorien-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 2051 kcal ● 171g Protein (33%) ● 76g Fett (33%) ● 143g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s)- 242 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

170 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veganer Käse

1 1" Würfel- 91 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Apfelmus

57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

635 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n)- 97 kcal

Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Chik'n-Stir-Fry

427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal

Day 2 2065 kcal ● 150g Protein (29%) ● 79g Fett (34%) ● 165g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt
1 Behälter(s)- 242 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Snacks

170 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veganer Käse
1 1" Würfel- 91 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Apfelmus
57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

645 kcal, 40g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Knusprige chik'n-Tender
9 1/3 Tender(s)- 533 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal

Day

3

2165 kcal ● 164g Protein (30%) ● 76g Fett (32%) ● 150g Kohlenhydrate (28%) ● 56g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
2 Würstchen- 75 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

730 kcal, 29g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln
1/3 Tasse(n)- 277 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
455 kcal

Abendessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
664 kcal

Day 4 2089 kcal ● 181g Protein (35%) ● 78g Fett (33%) ● 125g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
2 Würstchen- 75 kcal



Southwest-Avocado-Toast
1 Toast- 193 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Abendessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
664 kcal

Day 5 2128 kcal ● 155g Protein (29%) ● 110g Fett (46%) ● 96g Kohlenhydrate (18%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
3 1/2 Tasse(n)- 249 kcal

Day 6 2004 kcal ● 164g Protein (33%) ● 84g Fett (38%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

225 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Karotten und Hummus
205 kcal

Mittagessen

520 kcal, 48g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal



Vollkornreis
2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal

Abendessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 2004 kcal ● 164g Protein (33%) ● 84g Fett (38%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

225 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Karotten und Hummus
205 kcal

Mittagessen

520 kcal, 48g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal



Vollkornreis
2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal

Abendessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Einkaufsliste



Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
1 Tasse (191g)
- Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
- Seitan
18 oz (510g)

Getränke

- Wasser
1 1/4 Gallon (mL)
- Proteinpulver
1 1/4 lbs (554g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Sojasauce
6 1/2 EL (mL)
- Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- vegetarische Burgerkrümel
1 lbs (454g)
- Kichererbsen, konserviert
3/8 Dose(n) (187g)
- fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- Hummus
10 EL (150g)
- geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Andere

- vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (213g)
- Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)
- veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
- vegane Wurst
5 Würstchen (500g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
9 1/3 Stücke (238g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
4 Würste (90g)

Fette und Öle

- Salatdressing
1 Tasse (mL)
- Öl
4 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
- Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- Limettensaft
4 TL (mL)
- Zitronensaft
1/3 fl oz (mL)
- Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Backwaren

- Brot
1/3 lbs (160g)

Gewürze und Kräuter

- Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
- Salz
1/3 TL (2g)
- schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

Snacks

- proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

- Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
- gefrorener Blumenkohlröschen
3 1/2 Tasse, gefroren (371g)
- Nährhefe
2 TL (3g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika
1 1/2 mittel (179g)
 - Karotten
8 3/4 mittel (534g)
 - Tomaten
6 1/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (776g)
 - gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
 - Ketchup
2 1/3 EL (40g)
 - frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
 - Gurke
3 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (966g)
 - Knoblauch
6 Zehe(n) (19g)
 - Zwiebel
2 3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (305g)
 - Frischer Koriander
4 EL, gehackt (12g)
 - frische Petersilie
1 2/3 Stängel (2g)
 - Babykarotten
40 mittel (400g)
-

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kakao-Nibs
1 TL (3g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kakao-Nibs
2 TL (7g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

2 Würstchen - 75 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
2 Würste (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
4 Würste (90g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.
Servieren.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe(n) (32g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Refried Beans
4 EL (61g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

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 3 Mahlzeiten:

Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s) - 533 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender
9 1/3 Stücke (238g)
Ketchup
2 1/3 EL (40g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
Mit Ketchup servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln
5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

455 kcal ● 19g Protein ● 5g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (\approx 165 g) (69g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 1/3 Prise (1g)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (63g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/8 Dose(n) (187g)
Tomaten, gehackt
3/8 Roma-Tomate (33g)
frische Petersilie, gehackt
1 2/3 Stängel (2g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
Öl
3/4 EL (mL)
vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (105g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Seitan

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
6 oz (170g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
3/4 lbs (340g)
Öl
1 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.

Vollkornreis

2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht - 153 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 1/3 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
7/8 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (84g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

veganer Käse, Block
1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

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.

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Brot
3 Scheibe (96g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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.

Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

5 EL (75g)

Babykarotten

20 mittel (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

10 EL (150g)

Babykarotten

40 mittel (400g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal ● 49g Protein ● 29g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 2/3 groß (192g)
vegetarische Burgerkrümel
1/2 lbs (227g)
Sojasauce
2 EL (mL)
Wasser
4 TL (mL)
Chiliflocken
1/3 TL (1g)
Limettensaft
2 TL (mL)
Öl
4 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Zwiebel, gehackt
2/3 groß (100g)
Frischer Koriander, gehackt
2 EL, gehackt (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 1/3 groß (384g)
vegetarische Burgerkrümel
16 oz (454g)
Sojasauce
4 EL (mL)
Wasser
2 2/3 EL (mL)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Öl
2 2/3 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 2/3 Zehe(n) (8g)
Zwiebel, gehackt
1 1/3 groß (200g)
Frischer Koriander, gehackt
4 EL, gehackt (12g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einröhren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n) - 249 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

gefrorener Blumenkohlriss
3 1/2 Tasse, gefroren (371g)
Öl
3 1/2 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/2 Zehe(n) (11g)
frischer Spinat, gehackt
1 3/4 Tasse(n) (53g)

1. Den ,gerice‘ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, halbiert
12 Kirschtomaten (204g)
Avocados, grob gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. 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.