

Meal Plan - 2200 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 2171 kcal ● 143g Protein (26%) ● 78g Fett (32%) ● 182g Kohlenhydrate (34%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

455 kcal, 13g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Herzhafter Brei

284 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

715 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Abendessen

475 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel- 155 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 2241 kcal ● 138g Protein (25%) ● 72g Fett (29%) ● 210g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

455 kcal, 13g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Herzhafter Brei
284 kcal



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

715 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap
1 Wrap(s)- 426 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

545 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
546 kcal

Day 3

2192 kcal ● 143g Protein (26%) ● 66g Fett (27%) ● 206g Kohlenhydrate (38%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

300 kcal, 16g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange
2 Orange(n)- 170 kcal



Grüner Proteinshake
130 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 233 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

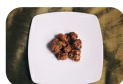
275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
2 Tasse- 110 kcal



Linsen-Chili
435 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Day
4

2157 kcal ● 142g Protein (26%) ● 47g Fett (20%) ● 235g Kohlenhydrate (43%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

300 kcal, 16g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Grüner Proteinshake

130 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karotten und Hummus

82 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Abendessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal



Linsen-Chili

435 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Day
5

2112 kcal ● 157g Protein (30%) ● 76g Fett (32%) ● 150g Kohlenhydrate (28%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelmus
57 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Karotten und Hummus
82 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

615 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
498 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Gerösteter Rosenkohl
116 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Day 6 2186 kcal ● 154g Protein (28%) ● 85g Fett (35%) ● 159g Kohlenhydrate (29%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelmus
57 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

210 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Trauben
102 kcal



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

Mittagessen

700 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



General Tso's Tofu
490 kcal



Quinoa
1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal



Gerösteter Rosenkohl
116 kcal



Süßkartoffelspalten
130 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal



Day 7 2152 kcal ● 158g Protein (29%) ● 70g Fett (29%) ● 179g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfelmus
57 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal

Snacks

210 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Trauben
102 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



General Tso's Tofu
490 kcal



Quinoa
1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal

Abendessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Chili con 'Carne'
654 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ **Wasser**
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Vanille**
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**
1 Tasse, ohne Schale (100g)
- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**
3 oz (85g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (719g)
- ☐ **frischer Spinat**
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ **Zwiebel**
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (241g)
- ☐ **Pilze**
6 oz (170g)
- ☐ **Süßkartoffeln**
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ **Kale-Blätter**
6 Tasse, gehackt (240g)
- ☐ **Knoblauch**
10 Zehe(n) (30g)
- ☐ **Blumenkohl**
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ **ganze Tomaten aus der Dose**
1 Tasse (240g)
- ☐ **Babykarotten**
16 mittel (160g)
- ☐ **Karotten**
2 groß (144g)
- ☐ **Frischer Koriander**
1 1/2 EL, gehackt (5g)
- ☐ **Rosenkohl**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **Frischer Ingwer**
4 EL (24g)
- ☐ **Tomaten in Dosen, geschmort**
3/8 Dose (ca. 410 g) (152g)
- ☐ **Paprika**
3/4 mittel (89g)

Backwaren

- ☐ **Weizentortillas**
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Hummus**
1/2 Tasse (120g)
- ☐ **vegetarische Burgerkrümel**
1 1/3 Packung (≈340 g) (448g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **Linsen, roh**
2/3 Tasse (132g)
- ☐ **Sojasauce**
2 oz (mL)
- ☐ **Tempeh**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **fester Tofu**
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ **Kidneybohnen**
3/8 Dose (168g)

Fette und Öle

- ☐ **Salatdressing**
1 Tasse (mL)
- ☐ **Öl**
1/4 lbs (mL)
- ☐ **Olivenöl**
1 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ **Haferflocken (zarte Haferflocken)**
1 Tasse(n) (81g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Thymian, getrocknet**
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ **Rosmarin, getrocknet**
4 Prise (1g)
- ☐ **Salz**
2 TL (13g)
- ☐ **Chilipulver**
1/3 oz (9g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1/8 oz (4g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/4 EL, gemahlen (2g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Orange
9 Orange (1386g)
- ☐ Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (366g)
- ☐ Wassermelone
24 oz (680g)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

Andere

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
14 Scheiben (146g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
13 3/4 Tasse (413g)
- ☐ Nährhefe
1 Tasse (60g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Apfelessig
2 EL (30g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ getrockneter Bulgur
1/2 Tasse (70g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Maisstärke
4 EL (32g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
2/3 Tasse (113g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 EL (26g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Herzhafter Brei

284 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse(n) (41g)
Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Öl
1 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1 klein (70g)
Pilze, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebel dazu. Sobald sie glasig ist, füge Pilze und Gewürze hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis die Pilze weich sind.
2. Schiebe die Pilzmasse zur Seite und gib die Haferflocken auf die freie Seite der Pfanne, um sie eine oder zwei Minuten anzurösten.
3. Vermenge beides und gib Brühe hinzu. Hitze auf niedrig reduzieren und 5 Minuten kochen lassen, bis die meiste Brühe aufgenommen ist.
4. Gib Spinat dazu und rühre, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1/2 Tasse(n) (15g)
Proteinpulver, Vanille
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)
Banane, gefroren
1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1/2 Orange (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 Orange (154g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

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

Wassermelone

8 oz - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wassermelone

8 oz (227g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone

24 oz (680g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Hummus

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Hummus

4 EL (60g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

498 kcal ● 37g Protein ● 22g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Karotten

2 groß (144g)

vegetarische Burgerkrümel

6 oz (170g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Wasser

1 EL (mL)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zwiebel, gehackt

1/2 groß (75g)

Frischer Koriander, gehackt

1 1/2 EL, gehackt (5g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren 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.

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

General Tso's Tofu

490 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
2 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL (12g)
Zucker
1 EL (13g)
Apfelessig
1 EL (15g)
Maisstärke
2 EL (16g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
4 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
4 EL (24g)
Zucker
2 EL (26g)
Apfelessig
2 EL (30g)
Maisstärke
4 EL (32g)
Öl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/4 lbs (567g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihafpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Quinoa, ungekocht
1/3 Tasse (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Quinoa, ungekocht
2/3 Tasse (113g)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus

2 EL (30g)

Babykarotten

8 mittel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

4 EL (60g)

Babykarotten

16 mittel (160g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

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.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

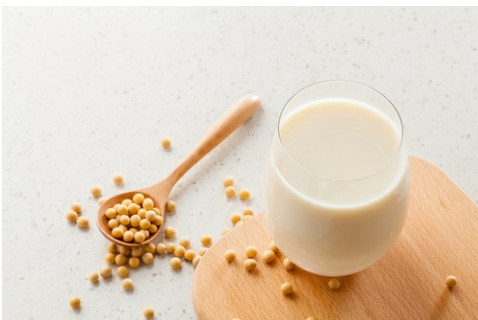
Trauben

3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

Öl

1/2 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohluppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose(n) (448g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

Salatdressing

4 EL (mL)

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

Linsen-Chili

435 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

4 EL (35g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/2 Tasse (120g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Chilipulver

1 EL (8g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

getrockneter Bulgur

1/2 Tasse (70g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1 Tasse (240g)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
3/4 lbs (340g)
Öl
2 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.

Gerösteter Rosenkohl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
4 oz (113g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
Olivenöl
3 TL (mL)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Salz

4 Prise (3g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

**Süßkartoffeln, in Spalten
geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veganer Chili con 'Carne'

654 kcal ● 45g Protein ● 18g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Öl

3/4 EL (mL)

Linsen, roh

3 EL (36g)

vegetarische Burgerkrümel

3/8 Packung (≈340 g) (128g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

Chilipulver

3 Prise (1g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Tomaten in Dosen, geschmort

3/8 Dose (ca. 410 g) (152g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

**Kidneybohnen, abgetropft und
abgespült**

3/8 Dose (168g)

Paprika, gehackt

3/4 mittel (89g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.\r\nKnoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.\r\nKreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.\r\nKidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.\r\nZum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

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.
-