

# Meal Plan - 2300-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** 2301 kcal ● 184g Protein (32%) ● 82g Fett (32%) ● 167g Kohlenhydrate (29%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
4 Würstchen- 150 kcal



**Vegane Bubble & Squeak**  
2 Patties- 194 kcal

## Snacks

155 kcal, 4g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 58g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Panierte Seitan-Nuggets**  
604 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Abendessen

750 kcal, 39g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfaches Tempeh**  
6 oz- 443 kcal



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1 Süßkartoffel- 309 kcal

**Day 2** 2223 kcal ● 166g Protein (30%) ● 67g Fett (27%) ● 208g Kohlenhydrate (37%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Vegane Frühstücks-Würstchen**  
4 Würstchen- 150 kcal



**Vegane Bubble & Squeak**  
2 Patties- 194 kcal

## Snacks

155 kcal, 4g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 58g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Panierte Seitan-Nuggets**  
604 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Abendessen

675 kcal, 21g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Veggie-Burger mit 'Käse'**  
1 Burger- 340 kcal



**Gebratene Champignons**  
6 oz Champignons- 143 kcal



**Vollkornreis**  
5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht- 191 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

**3**

2310 kcal ● 187g Protein (32%) ● 73g Fett (28%) ● 171g Kohlenhydrate (30%) ● 56g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



**Selleriestangen**  
2 Selleriestange- 13 kcal



**Sojajoghurt**  
2 Becher- 271 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 63g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Gemischter Salat**  
303 kcal



**Einfacher Seitan**  
7 oz- 426 kcal

## Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



**Apfel**  
1 Apfel(s)- 105 kcal



**Karottensticks**  
2 Karotte(n)- 54 kcal

## Abendessen

755 kcal, 46g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
256 kcal



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
498 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 4** 2331 kcal ● 167g Protein (29%) ● 61g Fett (24%) ● 230g Kohlenhydrate (39%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



### Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

## Snacks

270 kcal, 6g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



### Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal

## Mittagessen

730 kcal, 63g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Gemischter Salat

303 kcal



### Einfacher Seitan

7 oz- 426 kcal

## Abendessen

775 kcal, 25g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



### Tomaten-Gurken-Salat

71 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 5** 2315 kcal ● 150g Protein (26%) ● 90g Fett (35%) ● 186g Kohlenhydrate (32%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

285 kcal, 13g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal



### Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

## Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

## Mittagessen

720 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



### Sonnenblumenkerne

301 kcal



### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

## Abendessen

775 kcal, 25g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



### Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



### Tomaten-Gurken-Salat

71 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

6

2315 kcal ● 169g Protein (29%) ● 88g Fett (34%) ● 148g Kohlenhydrate (26%) ● 62g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

370 kcal, 15g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



#### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

### Mittagessen

720 kcal, 43g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



#### Sonnenblumenkerne

301 kcal



#### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

### Abendessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 7

2302 kcal ● 188g Protein (33%) ● 78g Fett (30%) ● 158g Kohlenhydrate (28%) ● 54g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

370 kcal, 15g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



#### Klementine

2 Klementine(n)- 78 kcal



#### Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

260 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



#### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal

### Mittagessen

710 kcal, 61g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



#### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



#### Gerösteter Rosenkohl

174 kcal

### Abendessen

690 kcal, 42g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



#### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal



#### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Getränke

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

## Andere

- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)  
8 Würste (180g)
- Veggie-Burger-Patty  
5 Patty (355g)
- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (297g)
- Veganer Käse, Scheiben  
1 Scheibe(n) (20g)
- Sojamilchjoghurt  
6 Behälter (902g)
- Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)

## Fette und Öle

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

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce  
2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kartoffeln  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- Rosenkohl  
9 1/2 oz (270g)
- Ketchup  
10 1/3 EL (176g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Pilze  
2/3 lbs (310g)
- Karotten  
9 2/3 mittel (589g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Äpfel  
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- Limettensaft  
1/2 EL (mL)
- Clementinen  
4 Frucht (296g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter  
1/2 Tasse (128g)
- Sojasauce  
6 EL (mL)
- Linsen, roh  
1/2 Tasse (96g)
- Tempeh  
22 oz (624g)
- vegetarische Burgerkrümel  
6 oz (170g)
- Hummus  
10 EL (150g)

## Gewürze und Kräuter

- Knoblauchpulver  
3/4 EL (7g)
- schwarzer Pfeffer  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (1g)
- gemahlener Koriander  
1/4 EL (1g)
- Salz  
4 Prise (3g)
- Chiliflocken  
2 Prise (0g)
- gemahlener Ingwer  
4 Prise (1g)

## Backwaren

- Semmelbrösel  
1/2 Tasse (48g)
- Hamburgerbrötchen  
5 Brötchen (255g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)

## Getreide und Teigwaren

- Römersalat**  
5 Herzen (2500g)
- Tomaten**  
9 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (1087g)
- rote Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (104g)
- Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (640g)
- Sellerie, roh**  
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
- Knoblauch**  
3 Zehe(n) (9g)
- Zwiebel**  
1/2 groß (75g)
- Frischer Koriander**  
1 1/2 EL, gehackt (5g)
- Paprika**  
1 groß (164g)

- Seitan**  
1 1/2 lbs (699g)
- Vollkornreis (brauner Reis)**  
3/4 Tasse (148g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)
- Sonnenblumenkerne**  
4 oz (118g)

### **Snacks**

- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
3 Kuchen (27g)
-

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen - 150 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen**  
(Stück)  
8 Würste (180g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten.  
Servieren.

### Vegane Bubble & Squeak

2 Patties - 194 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
1 Tasse, gerieben (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Hot Sauce**  
4 TL (mL)  
**Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten**  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)  
**Rosenkohl, geraspelt**  
2 Tasse, gerieben (100g)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Sojamilchjoghurt

6 Behälter (902g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

2 Klementine(n) - 78 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Hummus**  
5 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Hummus**  
10 EL (150g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gemischter Salat

303 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat, geraspelt**  
1 1/4 Herzen (625g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (114g)  
**Salatdressing**  
2 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (34g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/3 Gurke (ca. 21 cm) (94g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 klein (ca. 14 cm lang) (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat, geraspelt**  
2 1/2 Herzen (1250g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (228g)  
**Salatdressing**  
5 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (69g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
2 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (125g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**Öl**  
1 3/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**  
14 oz (397g)  
**Öl**  
3 1/2 TL (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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Sonnenblumenkerne

301 kcal ● 14g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (94g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 EL (12g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne untermischen und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 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.

### Gerösteter Rosenkohl

174 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Rosenkohl**  
6 oz (170g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (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.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**  
1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)  
**Erdnussbutter**  
1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

## Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Äpfel**

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Äpfel**

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

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 2 Mahlzeiten:

**Karotten**

4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Snacks 3 ↗

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
6 EL (96g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
3 Kuchen (27g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 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.

### Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Süßkartoffel

Öl

1 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Legt 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

---

### Veggie-Burger mit 'Käse'

1 Burger - 340 kcal ● 12g Protein ● 9g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burger

**Veggie-Burger-Patty**

1 Patty (71g)

**Gemischte Blattsalate**

1 oz (28g)

**Ketchup**

1 EL (17g)

**Hamburgerbrötchen**

1 Brötchen (51g)

**Veganer Käse, Scheiben**

1 Scheibe(n) (20g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

---

### Gebratene Champignons

6 oz Champignons - 143 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Champignons

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Pilze, in Scheiben geschnitten**

6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

## Vollkornreis

5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht - 191 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 5/6 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1/4 TL (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 TL, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/4 Tasse (53g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

256 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

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

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

- Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
- Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### 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)

- Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einröhren und gelegentlich umrühren.
- 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.
- Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
- Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)  
**Ketchup**  
2 EL (34g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 oz (57g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hamburgerbrötchen**  
4 Brötchen (204g)  
**Ketchup**  
4 EL (68g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 oz (113g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Süßkartoffel-Medaillons

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 EL (mL)

**Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

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 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

**Sojasauce**

1 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**gemahlener Ingwer**

2 Prise (0g)

**Pilze, gehackt**

1 Tasse, gehackt (70g)

**Tempeh, in Scheiben geschnitten**

4 oz (113g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1/2 groß (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollkornreis (brauner Reis)**

1/2 Tasse (95g)

**Sojasauce**

2 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 TL (3g)

**gemahlener Ingwer**

4 Prise (1g)

**Pilze, gehackt**

2 Tasse, gehackt (140g)

**Tempeh, in Scheiben geschnitten**

1/2 lbs (227g)

**Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 groß (164g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

5/8 mittel (38g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 1/4 Herzen (625g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)

(154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 1/4 mittel (76g)

**Römersalat, grob gehackt**

2 1/2 Herzen (1250g)

**Tomaten, gewürfelt**

2 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)

(308g)

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

---

## 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  $\approx 80$  ml) (78g)

**Wasser**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

17 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (543g)

**Wasser**

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-