

Meal Plan - 2400-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 2358 kcal ● 155g Protein (26%) ● 82g Fett (31%) ● 211g Kohlenhydrate (36%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 156 kcal



Hummus-Toast
2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Cracker
10 Stück(e)- 169 kcal

Mittagessen

665 kcal, 24g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
212 kcal



Barbecue-Tempeh-Sandwiches
1 Sandwich(es)- 454 kcal

Abendessen

745 kcal, 38g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

2

2379 kcal ● 169g Protein (28%) ● 110g Fett (42%) ● 133g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Cracker

10 Stück(e)- 169 kcal

Mittagessen

725 kcal, 19g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe- 252 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal

Abendessen

710 kcal, 58g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 1/2 Würstchen- 541 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 3 2363 kcal ● 177g Protein (30%) ● 87g Fett (33%) ● 185g Kohlenhydrate (31%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

315 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

295 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Mittagessen

730 kcal, 22g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Veganer gegrillter Käse

2 Sandwich(es)- 662 kcal

Abendessen

695 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets

6 Nuggets- 331 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4 2411 kcal ● 199g Protein (33%) ● 87g Fett (32%) ● 163g Kohlenhydrate (27%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

315 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Snacks

295 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Mittagessen

780 kcal, 43g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

498 kcal

Abendessen

695 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n)- 261 kcal



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets

6 Nuggets- 331 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5 2388 kcal ● 202g Protein (34%) ● 88g Fett (33%) ● 148g Kohlenhydrate (25%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

395 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

675 kcal, 43g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Gebackener Tofu
12 Unze(s)- 339 kcal

Snacks

295 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
251 kcal

Abendessen

695 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Veggie-Burger
1 Burger- 275 kcal



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 6 2369 kcal ● 174g Protein (29%) ● 95g Fett (36%) ● 153g Kohlenhydrate (26%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

395 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

675 kcal, 43g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Gebackener Tofu
12 Unze(s)- 339 kcal

Snacks

275 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Abendessen

695 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Veggie-Burger
1 Burger- 275 kcal



Knoblauch-Collard Greens
279 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

7 2402 kcal ● 153g Protein (25%) ● 100g Fett (37%) ● 174g Kohlenhydrate (29%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

395 kcal, 15g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

275 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

750 kcal, 26g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
245 kcal



Veganer Hummus-Cheesesteak-Sub
1 Sub(s)- 503 kcal

Abendessen

655 kcal, 26g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Walnusskruste-Tofu (vegan)
426 kcal



Mais
231 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Einkaufsliste



Getränke

- Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser
1 3/4 Gallon (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt
2 1/4 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Geröstete Cashews
1 Tasse (137g)
- Sesamsamen
1 1/2 EL (14g)
- Walnüsse
4 EL, gehackt (29g)

Backwaren

- Brot
16 oz (448g)
- Cracker
20 Cracker (70g)
- Kaisersemmeln
1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)
- Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
- Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus
1/2 lbs (212g)
- Tempeh
2 oz (57g)
- vegetarische Burgerkrümel
6 oz (170g)
- Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- extra fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)
- fester Tofu
6 oz (170g)

Fette und Öle

- Salatdressing
6 2/3 oz (mL)
- Öl
1/4 lbs (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
4 EL (72g)
- Herzhaft Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Andere

- Veggie-Burger-Patty
3 Patty (213g)
- Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)
- vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
- Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- Veganer Käse, Scheiben
5 Scheibe(n) (101g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)
- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)
- Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (147g)
- gefrorener Blumenkohlkreis
4 Tasse, gefroren (424g)
- Sub-Brötchen
1 Brötchen (85g)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
1 1/4 EL (19g)
- frischer Basilikum
1 Tasse Blätter, ganz (24g)
- Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- Salz
1/2 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1 1/2 fl oz (mL)
- Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

Vegane Mayonnaise

2 oz (53g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Süßwaren

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Frühstückscerealien

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

Snacks

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

Gemüse und Gemüseprodukte

rote Zwiebel

2 klein (140g)

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Tomaten

12 1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (1502g)

Rote Paprika

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Zwiebel

2 1/2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (265g)

grüne Paprika

1/4 mittel (30g)

Knoblauch

14 3/4 Zehe(n) (44g)

Zucchini

1 groß (323g)

Ketchup

5 EL (85g)

Karotten

3 mittel (182g)

Frischer Koriander

1 1/2 EL, gehackt (5g)

Grünkohl (Collard Greens)

1 3/4 lbs (794g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Frischer Ingwer

1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

Gefrorene Maiskörner

1 2/3 Tasse (227g)

Römersalat

1 1/4 Herzen (625g)

Paprika

1 mittel (119g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
3 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

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.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 1/2 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 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Wasser
1 1/2 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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (185g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1 Sandwich(es) - 454 kcal ● 19g Protein ● 10g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Barbecue-Soße

4 EL (72g)

Öl

1/4 EL (mL)

Kaisersemmeln

1 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (57g)

Tempeh, zerkrümelt

2 oz (57g)

Rote Paprika, entkernt und gehackt

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)

grüne Paprika, entkernt und gehackt

1/4 mittel (30g)

1. Barbecue-Sauce in eine mittelgroße Schüssel gießen. Tempeh in die Sauce krümeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote und grüne Paprika sowie Zwiebel hinzufügen. Unter häufigem Rühren garen, bis sie zart sind. Tempeh und Barbecue-Sauce einrühren und durchwärmen.
Die Tempeh-Mischung auf Kaiser-Brötchen verteilen und servieren.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Scheibe

Brot

2 Scheibe (64g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Das Öl auf das Brot trüpfeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal ● 10g Protein ● 31g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
3 EL (mL)
frischer Basilikum
1 Tasse Blätter, ganz (24g)
Tomaten, halbiert
10 Kirschtomaten (170g)
Zucchini
1 groß (323g)
Avocados, geschält und entkernt
1 Avocado(s) (201g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Veganer gegrillter Käse

2 Sandwich(es) - 662 kcal ● 20g Protein ● 31g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot

4 Scheibe (128g)

Öl

2 TL (mL)

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

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 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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Gebackener Tofu

12 Unze(s) - 339 kcal ● 33g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
6 EL (mL)
Sesamsamen
3/4 EL (7g)
extra fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
3/4 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
3/4 Tasse (mL)
Sesamsamen
1 1/2 EL (14g)
extra fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



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)

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

Veganer Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 503 kcal ● 16g Protein ● 17g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sub(s)

Sub-Brötchen

1 Brötchen (85g)

Öl

1 TL (mL)

Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Hummus

4 EL (62g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 mittel (119g)

Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

1/2 groß (75g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.

2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.

3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.

4. Servieren.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Cracker

10 Stück(e) - 169 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

10 Cracker (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker

20 Cracker (70g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Snacks 3 ↗

An 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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)

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

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

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



Ergibt 1 1/2 Würstchen

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)

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.

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/3 Tasse(n) - 261 kcal ● 7g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
5 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
10 EL (86g)

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.

Chik'n-Nuggets

6 Nuggets - 331 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
1 1/2 EL (26g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 Nuggets (129g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
3 EL (51g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
12 Nuggets (258g)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veggie-Burger

1 Burger - 275 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
1 Brötchen (51g)
Ketchup
1 EL (17g)
Gemischte Blattsalate
1 oz (28g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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.

Knoblauch-Collard Greens

279 kcal ● 12g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
14 oz (397g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
1 3/4 lbs (794g)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauch, fein gehackt
5 1/4 Zehe(n) (16g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gefrorener Blumenkohlriss
2 Tasse, gefroren (212g)
Öl
2 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe(n) (6g)
frischer Spinat, gehackt
1 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gefrorener Blumenkohlriss
4 Tasse, gefroren (424g)
Öl
4 TL (mL)
Knoblauch, gewürfelt
4 Zehe(n) (12g)
frischer Spinat, gehackt
2 Tasse(n) (60g)

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 5 ↗

An Tag 7 essen

Walnusskruste-Tofu (vegan)

426 kcal ● 20g Protein ● 34g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Dijon-Senf
3/4 EL (11g)
Vegane Mayonnaise
1 1/2 EL (23g)
Walnüsse
4 EL, gehackt (29g)
fester Tofu, abgetropft
6 oz (170g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Mais

231 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
1 2/3 Tasse (227g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.