

# Meal Plan - 2500-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

2479 kcal ● 179g Protein (29%) ● 105g Fett (38%) ● 159g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Sojajoghurt**

2 Becher- 271 kcal

### Snacks

330 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Pistazien**

188 kcal



**Sojamilch**

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

515 kcal, 17g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



**Veggie-Burger**

1 Burger- 275 kcal



**Gekochte Paprika**

3/4 Paprika- 90 kcal



**Couscous**

151 kcal

### Abendessen

870 kcal, 53g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal



**Geröstete Tomaten**

4 Tomate(n)- 238 kcal



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal

**Day 2** 2374 kcal ● 178g Protein (30%) ● 72g Fett (27%) ● 211g Kohlenhydrate (36%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Sojajoghurt**

2 Becher- 271 kcal

### Snacks

330 kcal, 18g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Pistazien**

188 kcal



**Sojamilch**

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

2 Dose- 494 kcal



**Kirschtomaten**

9 Kirschtomaten- 32 kcal



**Brezeln**

165 kcal

### Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**

437 kcal



**Vollkornreis**

2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal

---

**Day 3** 2556 kcal ● 196g Protein (31%) ● 64g Fett (23%) ● 269g Kohlenhydrate (42%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

435 kcal, 18g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Sojajoghurt**

2 Becher- 271 kcal

### Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Rosinen**

1/4 Tasse- 137 kcal



**Reiswaffel**

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 63g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Mais**

231 kcal

### Abendessen

750 kcal, 38g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**

664 kcal



**Sojamilch**

1 Tasse(n)- 85 kcal

**Day 4** 2488 kcal ● 182g Protein (29%) ● 84g Fett (30%) ● 212g Kohlenhydrate (34%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

340 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

### Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 63g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Mais**  
231 kcal

### Abendessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sojamilch**  
2 3/4 Tasse(n)- 233 kcal



**Belizischer Reis & Bohnen**  
543 kcal

**Day 5** 2492 kcal ● 158g Protein (25%) ● 78g Fett (28%) ● 243g Kohlenhydrate (39%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

340 kcal, 8g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

### Snacks

275 kcal, 5g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Rosinen**  
1/4 Tasse- 137 kcal



**Reiswaffel**  
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

770 kcal, 38g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
558 kcal



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

### Abendessen

775 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Sojamilch**  
2 3/4 Tasse(n)- 233 kcal



**Belizischer Reis & Bohnen**  
543 kcal

Day  
6

2460 kcal ● 170g Protein (28%) ● 105g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 119 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**

1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

300 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Erdbeeren**

2 1/4 Tasse(n)- 117 kcal



**Kürbiskerne**

183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

755 kcal, 32g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**

506 kcal



**Couscous**

251 kcal

## Abendessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Geröstete Mandeln**

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

Day  
7

2460 kcal ● 170g Protein (28%) ● 105g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (29%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

315 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



**Kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 119 kcal



**Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie**  
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal

## Snacks

300 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Erdbeeren**  
2 1/4 Tasse(n)- 117 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

755 kcal, 32g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Buffalo-Tofu mit veganem Ranch**  
506 kcal



**Couscous**  
251 kcal

## Abendessen

765 kcal, 37g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



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



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



**Knusprige chik'n-Tender**  
6 2/3 Tender(s)- 381 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
22 Schöpfer (je ≈80 ml) (682g)
- ☐ Wasser  
1 1/2 Gallon (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (235g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Andere

- ☐ Sojamilchjoghurt  
6 Behälter (902g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (158g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
10 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
7 1/2 Fleischbällchen (225g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Zuckerschoten  
1/6 Tasse (16g)
- ☐ Eiswürfel  
1 Tasse(n) (140g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Veganer Ranch-Dressing  
6 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)
- ☐ fester Tofu  
1 1/2 lbs (695g)
- ☐ Kidneybohnen  
3/4 Dose (336g)

## Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen  
1 Brötchen (51g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
1 Schachtel (≈165 g) (178g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
1/4 Tasse (42g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
4 oz (114g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
3/4 Tasse (139g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafter Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1/2 Tasse (mL)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack  
12 Kuchen (108g)
- ☐ kleiner Müsliriegel  
2 Riegel (50g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika  
1/2 EL (3g)
- ☐ Thymian, frisch  
2 Prise (0g)
- ☐ Salz  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen  
3/4 Tasse, gepackt (124g)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
2 1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
7 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (900g)
- ☐ Ketchup  
1/4 Tasse (74g)
- ☐ Paprika  
3/4 groß (123g)
- ☐ Zwiebel  
7/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (96g)
- ☐ Knoblauch  
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
3 1/3 Tasse (453g)
- ☐ Rote Paprika  
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)
- ☐ Sellerie, roh  
1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)
- ☐ Gurke  
5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

- ☐ Zitronensaft  
1 TL (mL)
- ☐ gefrorene Erdbeeren  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)
- ☐ Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ Äpfel  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Erdbeeren  
4 1/2 Tasse, ganz (648g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Mandeln

1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Zitronensaft**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)

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

---

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kleiner Müsliriegel

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**kleiner Müsliriegel**  
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Eiswürfel**  
1/2 Tasse(n) (70g)  
**gefrorene Erdbeeren**  
3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)  
**Mandeln**  
5 Mandel (6g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Eiswürfel**  
1 Tasse(n) (140g)  
**gefrorene Erdbeeren**  
1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)  
**Mandeln**  
10 Mandel (12g)  
**Wasser**  
2 EL (mL)  
**Proteinpulver**  
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)  
**Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten**  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Veggie-Burger

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



Ergibt 1 Burger

#### Hamburgerbrötchen

1 Brötchen (51g)

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

#### Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

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.

### Gekochte Paprika

3/4 Paprika - 90 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Paprika

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

3/4 groß (123g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

### Couscous

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



#### Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 9 Kirschtomaten

#### Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Brezeln

165 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### harte, gesalzene Brezeln

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mais

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorene Maiskörner**  
1 2/3 Tasse (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**  
3 1/3 Tasse (453g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### würzige Reis-Mischung

3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

#### Tomaten

4 1/2 Kirschtomaten (77g)

#### Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/6 Tasse (16g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

#### Gemischte Blattsalate

5/6 Packung (≈155 g) (129g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

#### Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (102g)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Frank's RedHot Sauce**

4 EL (mL)

**Veganes Ranch-Dressing**

3 EL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Frank's RedHot Sauce**

1/2 Tasse (mL)

**Veganes Ranch-Dressing**

6 EL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

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

### Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**

5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Pistazien

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-



## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

#### Rosinen

3/4 Tasse, gepackt (124g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

4 Kuchen (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

12 Kuchen (108g)

1. Guten Appetit.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Erdbeeren

2 1/4 Tasse(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Erdbeeren

2 1/4 Tasse, ganz (324g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Erdbeeren

4 1/2 Tasse, ganz (648g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

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

### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tomate(n)

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tomaten**  
4 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (364g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Kirschtomaten

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



Ergibt 12 Kirschtomaten

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Paprika

1/2 EL (3g)

#### Thymian, frisch

2 Prise (0g)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

#### fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

### Vollkornreis

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



Ergibt 2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht

#### 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)

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

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

664 kcal ● 31g Protein ● 11g Fett ● 100g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

**ungekochte trockene Pasta**

4 oz (114g)

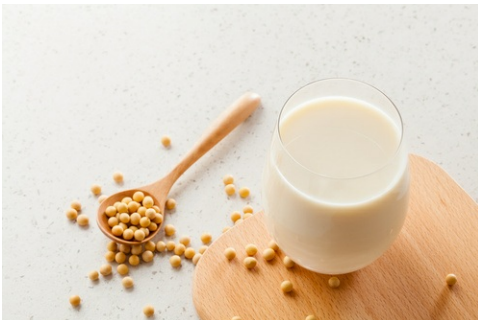
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

3 Fleischbällchen (90g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**

1 Tasse(n) (mL)

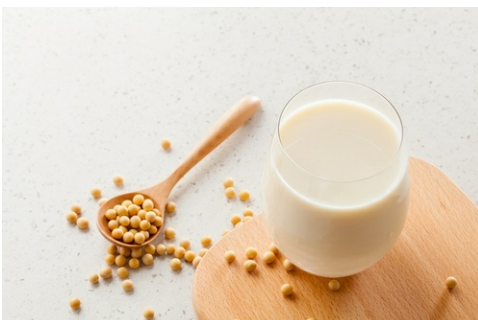
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Sojamilch

2 3/4 Tasse(n) - 233 kcal ● 19g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

2 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

5 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Belizischer Reis & Bohnen

543 kcal ● 16g Protein ● 15g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kokosmilch (Dose)**  
1/4 Tasse (mL)  
**Kidneybohnen, abgetropft**  
3/8 Dose (168g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 EL (69g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)  
**Rote Paprika, gehackt**  
1/6 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Tasse (mL)  
**Kidneybohnen, abgetropft**  
3/4 Dose (336g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
3/4 Tasse (139g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)  
**Rote Paprika, gehackt**  
3/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (45g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
5 EL, ganz (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
10 EL, ganz (89g)

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.

## Knusprige chik'n-Tender

6 2/3 Tender(s) - 381 kcal ● 27g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**

6 2/3 Stücke (170g)

**Ketchup**

5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**

13 1/3 Stücke (340g)

**Ketchup**

1/4 Tasse (57g)

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

---

## 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.
-