

Meal Plan - 2600-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 2558 kcal ● 185g Protein (29%) ● 90g Fett (32%) ● 200g Kohlenhydrate (31%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kleiner Müsliriegel

3 Riegel(n)- 357 kcal

Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gebackene Chips

12 Chips- 122 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Mittagessen

895 kcal, 56g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Seitan-Salat

718 kcal



Avocado

176 kcal

Abendessen

790 kcal, 45g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfache Ofenkartoffel

1 1/2 Kartoffel(n)- 396 kcal



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal



Einfach angebratener Spinat

149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 2515 kcal ● 205g Protein (33%) ● 85g Fett (31%) ● 186g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kleiner Müsliriegel

3 Riegel(n)- 357 kcal

Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Gebackene Chips

12 Chips- 122 kcal



Himbeeren

2/3 Tasse- 48 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

825 kcal, 65g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal



Mais

139 kcal

Abendessen

815 kcal, 55g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Grüne Bohnen

95 kcal



Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal

Day 3

2637 kcal ● 218g Protein (33%) ● 102g Fett (35%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

365 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

305 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

Mittagessen

825 kcal, 65g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal



Mais

139 kcal

Abendessen

815 kcal, 55g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Grüne Bohnen

95 kcal



Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

2562 kcal ● 212g Protein (33%) ● 116g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (19%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

365 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

305 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

775 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Abendessen

790 kcal, 54g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal

Day
5

2642 kcal ● 179g Protein (27%) ● 103g Fett (35%) ● 196g Kohlenhydrate (30%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen-Blondies

1 Riegel- 172 kcal

Mittagessen

780 kcal, 46g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Seitan- & Bohnen-Wrap

1 Burrito(s)- 523 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

256 kcal

Abendessen

825 kcal, 43g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

2602 kcal ● 179g Protein (27%) ● 114g Fett (39%) ● 150g Kohlenhydrate (23%) ● 65g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen-Blondies

1 Riegel- 172 kcal

Mittagessen

740 kcal, 45g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal

Abendessen

825 kcal, 43g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
7

2584 kcal ● 167g Protein (26%) ● 115g Fett (40%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal

Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Kichererbsen-Blondies

1 Riegel- 172 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

740 kcal, 45g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal

Abendessen

805 kcal, 31g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Linsen-Grünkohl-Salat

584 kcal



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ **Wasser**
1 1/2 Gallon (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (792g)
- ☐ **Kartoffeln**
2 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (923g)
- ☐ **frischer Spinat**
10 Tasse(n) (300g)
- ☐ **Knoblauch**
9 1/4 Zehe(n) (28g)
- ☐ **Zwiebel**
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (121g)
- ☐ **grüne Paprika**
4 EL, gehackt (37g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
2 Tasse (272g)
- ☐ **Gefrorene grüne Bohnen**
4 Tasse (484g)
- ☐ **Sellerie, roh**
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ **Rosenkohl**
6 oz (170g)
- ☐ **Paprika**
3/4 mittel (89g)
- ☐ **Brokkoli**
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ **Karotten**
9 3/4 mittel (595g)
- ☐ **Gurke**
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ **Kale-Blätter**
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)

Snacks

- ☐ **kleiner Müsliriegel**
6 Riegel (150g)

Fette und Öle

- ☐ **Öl**
3 oz (mL)
- ☐ **Olivenöl**
3 1/4 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- ☐ **Zitronensaft**
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ **Himbeeren**
3 1/3 Tasse (410g)
- ☐ **Äpfel**
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Tempeh**
34 2/3 oz (983g)
- ☐ **Hummus**
10 EL (150g)
- ☐ **Erdnussbutter**
6 1/4 oz (177g)
- ☐ **extra fester Tofu**
1 1/2 Block (486g)
- ☐ **Sojasauce**
2 TL (mL)
- ☐ **geröstete Erdnüsse**
6 EL (55g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
3/8 Dose(n) (168g)
- ☐ **schwarze Bohnen**
4 oz (113g)
- ☐ **Refried Beans**
1 1/3 Tasse (323g)
- ☐ **Linsen, roh**
6 EL (72g)

Backwaren

- ☐ **Brot**
6 Scheibe (192g)
- ☐ **Cracker**
36 Cracker (126g)
- ☐ **Backpulver**
3/4 Prise (0g)
- ☐ **Weizentortillas**
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**
1 1/4 oz (36g)
- ☐ **Mandelbutter**
2 EL (31g)

☐ **Salatdressing**
1 1/3 Tasse (mL)

☐ **Mandeln**
1 1/2 oz (46g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ **Salz**
1/3 oz (9g)
- ☐ **schwarzer Pfeffer**
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**
1 3/4 TL (4g)
- ☐ **Taco-Gewürzmischung**
2 2/3 EL (23g)
- ☐ **Chiliflocken**
1/4 EL (1g)

Getreide und Teigwaren

☐ **Seitan**
29 oz (822g)

Andere

- ☐ **Nährhefe**
1/4 oz (8g)
 - ☐ **Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**
24 Crips (56g)
 - ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
 - ☐ **Gemischte Blattsalate**
4 1/3 Packung (≈155 g) (675g)
-

Süßwaren

☐ **Ahornsirup**
1 1/2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Salsa**
3/8 Glas (176g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Kleiner Müsliriegel

3 Riegel(n) - 357 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel

3 Riegel (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten

7 1/2 mittel (458g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

Äpfel

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

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

Cracker

12 Stück(e) - 203 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Cracker

12 Cracker (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Cracker

36 Cracker (126g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Salatdressing

2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

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

Avocado

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



Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 EL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 EL (mL)
Zwiebel
1/2 Tasse, gehackt (80g)
grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Seitan, nach Hähnchenart
1 lbs (454g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Seitan- & Bohnen-Wrap

1 Burrito(s) - 523 kcal ● 37g Protein ● 11g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burrito(s)

Weizentortillas

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

schwarze Bohnen

4 oz (113g)

Salsa

2 EL (32g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1/2 TL (mL)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
5. Tortilla aufrollen und servieren.
6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.

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)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal ● 45g Protein ● 32g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
1/3 lbs (151g)
Taco-Gewürzmischung
4 TL (11g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Salsa
4 EL (72g)
Refried Beans
2/3 Tasse (161g)
Öl
1/4 EL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
2/3 Avocado(s) (134g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
2/3 lbs (302g)
Taco-Gewürzmischung
2 2/3 EL (23g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Salsa
1/2 Tasse (144g)
Refried Beans
1 1/3 Tasse (323g)
Öl
1/2 EL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
1 1/3 Avocado(s) (268g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren

2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
 2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen-Blondies

1 Riegel - 172 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
2 TL (10g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Backpulver
1/4 Prise (0g)
Walnüsse
1/2 EL, gehackt (4g)
Ahornsirup
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/8 Dose(n) (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter
2 EL (31g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Backpulver
3/4 Prise (0g)
Walnüsse
1 1/2 EL, gehackt (11g)
Ahornsirup
1 1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
3/8 Dose(n) (168g)

1. Backofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen und eine kleine quadratische Backform mit Antihaft-Spray einsprühen.
2. Kichererbsen, Ahornsirup und Mandelbutter in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse pürieren.
3. Salz und Backpulver untermischen und anschließend die Walnüsse unterheben.
4. Optional: Für mehr Süße etwas kalorienfreien Süßstoff nach Wahl hinzufügen.
5. Die Mischung gleichmäßig in die Backform geben, sodass sie etwa 2,5 cm (1 Zoll) dick ist. Ca. 25 Minuten backen, bis die Masse fest ist.
6. Abkühlen lassen und in die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl von Stücken schneiden. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Ofenkartoffel

1 1/2 Kartoffel(n) - 396 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kartoffel(n)

Öl

1/4 EL (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Kartoffeln

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)

1. **OFEN:**
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. **MIKROWELLE:**
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer,

Gewürze) kaum Kalorien
hinzufügen.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Seitan

4 oz (113g)

Öl

1 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.

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Knoblauch, gewürfelt

3/4 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
 2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
 3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
 4. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Öl
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1 lbs (454g)
Öl
2 2/3 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.

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n) - 132 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

1. OFEN:

- Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
- 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.

4. MIKROWELLE:

- Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
- Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
- Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal ● 54g Protein ● 39g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe

**Salz**

1/4 EL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

extra fester Tofu

1 1/2 Block (486g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

6 oz (170g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (89g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

3/4 Tasse, gehackt (68g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

2 1/4 mittel (137g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe (32g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe (64g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

Tomaten

1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

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

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/2 lbs (227g)
Erdnussbutter
4 EL (65g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Sojasauce
2 TL (mL)
Nährhefe
1 EL (4g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsen-Grünkohl-Salat

584 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Linsen, roh
6 EL (72g)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Mandeln
1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)
Chiliflocken
1/4 EL (1g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
