

Meal Plan - 2700 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

2726 kcal ● 189g Protein (28%) ● 120g Fett (39%) ● 176g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Tofu-Rührei

312 kcal



Gebratener Grünkohl

91 kcal

Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal



Einfach angebratener Spinat

100 kcal

Abendessen

935 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Spinatsuppe

540 kcal



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

Day 2 2656 kcal ● 221g Protein (33%) ● 139g Fett (47%) ● 99g Kohlenhydrate (15%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Tofu-Rührei
312 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal



Einfach angebratener Spinat
100 kcal

Abendessen

865 kcal, 70g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree
2 Würstchen- 722 kcal



Sojamilch
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 3 2642 kcal ● 234g Protein (35%) ● 134g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Southwest-Tofu-Rührei
312 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Avocado
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gebackener Tofu
21 1/3 Unze(s)- 603 kcal



Geröstete Tomaten
4 Tomate(n)- 238 kcal

Abendessen

865 kcal, 70g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree
2 Würstchen- 722 kcal



Sojamilch
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day
4

2678 kcal ● 211g Protein (32%) ● 127g Fett (43%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



Einfacher veganer Chia-Pudding

186 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

410 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Grünkohl-Chips

206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

840 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Gebackener Tofu

21 1/3 Unze(s)- 603 kcal



Geröstete Tomaten

4 Tomate(n)- 238 kcal

Abendessen

725 kcal, 46g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

Day 5

2663 kcal ● 219g Protein (33%) ● 117g Fett (39%) ● 131g Kohlenhydrate (20%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1/2 Tasse(n)- 42 kcal



Einfacher veganer Chia-Pudding

186 kcal



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

Snacks

410 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal



Grünkohl-Chips

206 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal

Abendessen

800 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

Day 6

2673 kcal ● 192g Protein (29%) ● 99g Fett (33%) ● 190g Kohlenhydrate (28%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

345 kcal, 12g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Frühstückszerealien mit Mandelmilch

212 kcal

Snacks

310 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal



Brombeeren

2 Tasse(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

885 kcal, 40g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Meditaner veganer Chick'n-Wrap

2 Wrap(s)- 713 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal

Abendessen

800 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

Day 7 2557 kcal ● 167g Protein (26%) ● 93g Fett (33%) ● 212g Kohlenhydrate (33%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

345 kcal, 12g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Frühstückszerealien mit Mandelmilch

212 kcal

Snacks

310 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal



Brombeeren

2 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

885 kcal, 40g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Meditaner veganer Chick'n-Wrap

2 Wrap(s)- 713 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal

Abendessen

685 kcal, 28g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal



Weißer Reis

5/6 Tasse gekochter Reis- 182 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
6 EL (48g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/4 Tasse (51g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
1/2 EL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
4 TL (24g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
- ☐ Chilipulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
4 Prise (1g)
- ☐ Vanilleextrakt
1 TL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
4 klein (232g)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (528g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Brombeeren
4 Tasse (576g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
3 lbs (1418g)
- ☐ extra fester Tofu
4 lbs (1890g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 1/2 Stück(e) (135g)
- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)
- ☐ Weizentortillas
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (667g)
- ☐ Wasser
21 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
3 Tasse (340g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
1 1/4 lbs (556g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (159g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 2/3 EL (24g)
- ☐ Chiasamen
5 EL (71g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
5/8 Dose(n) (280g)
- ☐ **Sojasauce**
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ **Hummus**
13 EL (195g)
- ☐ **Tempeh**
1 lbs (454g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **frischer Spinat**
2 Packung (ca. 285 g) (524g)
 - ☐ **Knoblauch**
1 Zehe (3g)
 - ☐ **Kale-Blätter**
2 lbs (930g)
 - ☐ **Zwiebel**
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)
 - ☐ **Rote Paprika**
1 1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (179g)
 - ☐ **Frischer Ingwer**
2/3 oz (18g)
 - ☐ **Tomaten**
14 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1718g)
 - ☐ **Ketchup**
2 2/3 EL (45g)
 - ☐ **rote Zwiebel**
1 1/2 klein (105g)
 - ☐ **Gurke**
2 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (806g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)
 - ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
-

Snacks

- ☐ **proteinreicher Müsliriegel**
2 Riegel (80g)

Frühstückscerealien

- ☐ **Frühstücksflocken**
2 1/2 Portion (75g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Southwest-Tofu-Rührei

312 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Chilipulver
2 Prise (1g)
extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (80g)
Salz
4 Prise (3g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 klein (18g)
Rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Chilipulver
1/4 EL (2g)
extra fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)
Kale-Blätter
6 Tasse, gehackt (240g)
Salz
1/2 EL (9g)
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)
Rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (179g)

1. Den Tofu in ein sauberes Tuch wickeln und für 15 Minuten etwas Schweres (z. B. eine Pfanne) daraufstellen, um ihn auszudrücken.
Während der Tofu entwässert, alle getrockneten Gewürze in einer Schüssel vermischen und gerade so viel Wasser hinzufügen, dass eine gießfähige Sauce entsteht. Beiseitestellen.
Eine mittlere Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Olivenöl, Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten.
Grünkohl hinzufügen und etwa 2 Minuten zugedeckt dämpfen.
Inzwischen den Tofu auspacken und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke krümeln.
Das Gemüse zur Seite schieben und den Tofu in die freie Pfannenhälfte geben. Etwa 2 Minuten anbraten, dann die Sauce darüber gießen, überwiegend über den Tofu, aber etwas auch über das Gemüse. Sobald die Sauce hinzugefügt ist, beides vermengen und weitere 5–7 Minuten kochen, bis der Tofu leicht gebräunt ist.
Servieren.

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher veganer Chia-Pudding

186 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ahornsirup

1 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

Vanilleextrakt

1/2 TL (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 1/2 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ahornsirup

2 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Vanilleextrakt

1 TL (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

3 EL (43g)

1. Alle Zutaten in einem kleinen Behälter vermischen. Abdecken und 2 Stunden bis über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Chiasamen quellen. Servieren.

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Hummus
2 1/2 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstückszerealien mit Mandelmilch

212 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken
1 1/4 Portion (38g)
Mandelmilch, ungesüßt
10 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken
2 1/2 Portion (75g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/4 Tasse (mL)

1. Suchen Sie ein Müsli, dessen Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistischerweise können Sie jedes Frühstückszerealien wählen und die Portionsgröße entsprechend anpassen, da die meisten Frühstücksflocken eine ähnliche Makronährstoffverteilung haben. Mit anderen Worten: Die Wahl der Frühstücksflocken wird Ihre Diät nicht entscheidend verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit sind.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Maisstärke

3 EL (24g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Maisstärke

6 EL (48g)

Öl

3 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/2 EL (3g)

Zitrone, abgerieben

3 klein (174g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2 1/2 lbs (1191g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Olivenöl

1 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebackener Tofu

21 1/3 Unze(s) - 603 kcal ● 59g Protein ● 31g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce

2/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

4 TL (12g)

extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce

1 1/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

2 2/3 EL (24g)

extra fester Tofu

2 2/3 lbs (1210g)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (6g)

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.

Geröstete Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

4 TL (mL)

Tomaten

4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tomaten

8 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (728g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 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 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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Meditaner veganer Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 713 kcal ● 36g Protein ● 26g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hummus

4 EL (60g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

10 oz (284g)

Weizentortillas

4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Hummus

1/2 Tasse (120g)

Gurke, gehackt

1 Tasse, Scheiben (104g)

Tomaten, gehackt

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten

27 Kirschtomaten (459g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

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 3 Mahlzeiten:

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1 TL (6g)
Kale-Blätter
1 Bund (170g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
2 TL (12g)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Olivenöl
2 EL (mL)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Snacks 3 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados
1/2 Scheiben (13g)
Kakaopulver
1/2 EL (3g)
Chiasamen
1 EL (14g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/8 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
1 Scheiben (25g)
Kakaopulver
1 EL (6g)
Chiasamen
2 EL (28g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
4 Tasse (576g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Spinatsuppe

540 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Öl

2 1/2 TL (mL)

frischer Spinat

10 oz (284g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Zwiebel, gehackt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (13g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/8 Dose(n) (280g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1 EL (mL)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1 klein (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

Öl

2 EL (mL)

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

2 klein (140g)

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

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

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

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

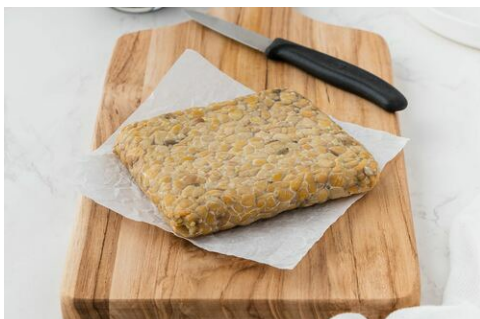
1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Tomaten-Gurken-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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 (Ø ≈6,0 cm) (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Olivenöl

1 TL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Weißer Reis

5/6 Tasse gekochter Reis - 182 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 5/6 Tasse gekochter Reis



Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1/4 Tasse (51g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und 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.
-