

Meal Plan - 2800-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 2696 kcal ● 173g Protein (26%) ● 79g Fett (26%) ● 281g Kohlenhydrate (42%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

445 kcal, 45g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

365 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Brezeln

165 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 17g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n)- 417 kcal



Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat

335 kcal



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal

Abendessen

670 kcal, 21g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Fruchtsaft

2 3/4 Tasse- 315 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal

Day

2

2855 kcal ● 204g Protein (29%) ● 114g Fett (36%) ● 201g Kohlenhydrate (28%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

445 kcal, 45g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

365 kcal, 17g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Erdbeeren

1 Tasse(n)- 52 kcal



Brezeln

165 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

890 kcal, 17g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n)- 417 kcal



Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat

335 kcal



Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse- 136 kcal

Abendessen

830 kcal, 52g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day 3 2797 kcal ● 217g Protein (31%) ● 91g Fett (29%) ● 217g Kohlenhydrate (31%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

445 kcal, 45g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Snacks

320 kcal, 5g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Trauben

160 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

875 kcal, 42g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

768 kcal

Abendessen

830 kcal, 52g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day 4 2754 kcal ● 190g Protein (28%) ● 85g Fett (28%) ● 243g Kohlenhydrate (35%) ● 65g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

455 kcal, 26g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

Snacks

320 kcal, 5g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal



Trauben

160 kcal

Mittagessen

875 kcal, 42g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

768 kcal

Abendessen

775 kcal, 44g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

5 2807 kcal ● 218g Protein (31%) ● 138g Fett (44%) ● 115g Kohlenhydrate (16%) ● 59g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

455 kcal, 26g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

Snacks

395 kcal, 12g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Mittagessen

795 kcal, 35g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz- 504 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

Abendessen

835 kcal, 73g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal



Gebackener Tofu

20 Unze(s)- 566 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

6

2833 kcal ● 207g Protein (29%) ● 121g Fett (39%) ● 180g Kohlenhydrate (25%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

375 kcal, 15g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

905 kcal, 35g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

395 kcal, 12g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

835 kcal, 73g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal



Gebackener Tofu

20 Unze(s)- 566 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

7

2762 kcal ● 192g Protein (28%) ● 116g Fett (38%) ● 193g Kohlenhydrate (28%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

375 kcal, 15g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Mittagessen

905 kcal, 35g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Snacks

395 kcal, 12g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse- 276 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal

Abendessen

760 kcal, 58g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher Seitan

7 oz- 426 kcal



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Getränke

- Proteinpulver**
22 Schöpfer (je ≈80 ml) (682g)
- Wasser**
25 1/2 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt**
1/4 Gallone (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren**
2 Pint (645g)
- Fruchtsaft**
56 2/3 fl oz (mL)
- Äpfel**
4 1/2 mittel (Durchm. 3") (844g)
- getrocknete Cranberries**
1/2 Tasse (80g)
- Avocados**
2 3/4 Avocado(s) (552g)
- Trauben**
5 1/2 Tasse (506g)
- Grapefruit**
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)
- Zitrone**
1 klein (58g)
- Limettensaft**
2 1/2 EL (mL)

Snacks

- harte, gesalzene Brezeln**
3 oz (85g)

Andere

- Sojamilch, ungesüßt**
10 Tasse(n) (mL)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren**
7 1/2 Fleischbällchen (225g)
- Proteinpulver, Schokolade**
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- Nährhefe**
3 1/2 TL (4g)
- Kakaopulver**
2 EL (12g)
- Sub-Brötchen**
1 1/2 Brötchen (128g)
- Gemischte Blattsalate**
6 Tasse (180g)

Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta**
2 oz (57g)
- Seitan**
13 oz (369g)
- Maisstärke**
2 EL (16g)

Süßwaren

- Kakaopulver**
1 1/2 EL (8g)

Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne**
1 1/2 oz (43g)
- Geröstete Cashews**
1 1/2 Tasse (206g)
- Mandeln**
1/4 lbs (130g)
- Kokosmilch (Dose)**
6 3/4 EL (mL)
- Chiasamen**
4 EL (57g)
- Sesamsamen**
2 1/2 EL (23g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1/4 lbs (103g)

Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette**
4 EL (mL)
- Öl**
2 oz (mL)
- Salatdressing**
5 EL (mL)
- Olivenöl**
2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh**
1 Tasse (213g)
- Sojasauce**
1 1/4 Tasse (mL)
- extra fester Tofu**
2 1/2 lbs (1134g)
- fester Tofu**
1 1/2 lbs (649g)

Geröstete Kichererbsen

1 1/2 Tasse (170g)

Sojamilchjoghurt

4 Behälter (601g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Tomaten

7 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (944g)

frischer Spinat

13 1/3 Tasse(n) (400g)

Zwiebel

2 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (221g)

Süßkartoffeln

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

Karotten

1/2 mittel (31g)

Römersalat

1 Herzen (500g)

Frischer Ingwer

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

schwarze Bohnen

6 EL (90g)

Gewürze und Kräuter

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 oz (9g)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

5 Prise (2g)

Salz

5 Prise (4g)

schwarzer Pfeffer

5 Prise, gemahlen (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (182g)

Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈ 540 g) (1052g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Salsa Verde

3 EL (48g)

Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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. Mixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen. Sofort servieren.

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados
2 Scheiben (50g)
Kakaopulver
2 EL (12g)
Chiasamen
4 EL (57g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

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.

Frühstück 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/2 Tasse(n) - 417 kcal ● 10g Protein ● 32g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1 Tasse (137g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat

335 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

frischer Spinat

3 Tasse(n) (90g)

Mandeln

2 EL, in Scheiben (12g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Erdbeeren, gehackt

1/2 Pint (179g)

Äpfel, gehackt

1 klein (Durchm. 2,75") (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat

6 Tasse(n) (180g)

Mandeln

4 EL, in Scheiben (23g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Erdbeeren, gehackt

1 Pint (357g)

Äpfel, gehackt

2 klein (Durchm. 2,75") (298g)

1. Alle Zutaten außer dem Vinaigrette-Dressing zusammenwerfen.
2. Beim Servieren das Vinaigrette über den Salatträufeln.

Getrocknete Cranberries

1/4 Tasse - 136 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

getrocknete Cranberries

4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

getrocknete Cranberries

1/2 Tasse (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

768 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 99g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
1/2 Tasse (106g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 2/3 Tasse(n) (50g)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Tasse (mL)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
Zwiebel, gewürfelt
5/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (92g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
1 Tasse (213g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/3 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
3 1/3 Tasse(n) (100g)
Kokosmilch (Dose)
6 2/3 EL (mL)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
Zwiebel, gewürfelt
1 2/3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (183g)
Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (350g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz - 504 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 14 oz

Maisstärke
2 EL (16g)
Öl
1 EL (mL)
Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)
Zitrone, abgerieben
1 klein (58g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
14 oz (397g)

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.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
26 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Salat mit Salsa Verde

529 kcal ● 23g Protein ● 36g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fester Tofu
1 1/2 Scheibe(n) (126g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3 EL (22g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Salsa Verde
1 1/2 EL (24g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
3 Scheiben (75g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
3 EL (45g)
Tomaten, gehackt
3/4 Roma-Tomate (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu
3 Scheibe(n) (252g)
Öl
1 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 EL (44g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 EL (6g)
Salsa Verde
3 EL (48g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
6 Scheiben (150g)
schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült
6 EL (90g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 Roma-Tomate (120g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

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.

Snacks 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln
1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

160 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben

2 3/4 Tasse (253g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

5 1/2 Tasse (506g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 ↗

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse - 276 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Kichererbsen

1/2 Tasse (57g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Kichererbsen

1 1/2 Tasse (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Fruchtsaft

2 3/4 Tasse - 315 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 3/4 Tasse



Fruchtsaft

22 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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

Ergibt 6 Kirschtomaten



Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

332 kcal ● 16g Protein ● 5g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

1 1/2 Fleischbällchen (45g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 Dose (~540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
2 Dose (~540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 TL (mL)
Nährhefe
1 TL (1g)
Salatdressing
1 EL (mL)
frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, halbiert
6 Kirschtomaten (102g)
Avocados, grob gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)
Nährhefe
2 TL (3g)
Salatdressing
2 EL (mL)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Seitan, zerbröseln 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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

Sub-Brötchen
1 1/2 Brötchen (128g)
Nährhefe
1/2 EL (2g)
Pasta-Sauce
6 EL (98g)
Vegane Fleischbällchen, gefroren
6 Fleischbällchen (180g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
3/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

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

Sojamilch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebackener Tofu

20 Unze(s) - 566 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1 1/4 EL (mL)
Sesamsamen
1 1/4 EL (11g)
extra fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
1 1/4 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 1/2 EL (23g)
extra fester Tofu
2 1/2 lbs (1134g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 1/2 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.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Einfacher Seitan

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



Ergibt 7 oz

Seitan
1/2 lbs (198g)
Öl
1 3/4 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.

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.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Zwiebel
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)
Limettensaft
1 1/4 EL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
5/8 Avocado(s) (126g)
Tomaten, gewürfelt
5/8 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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.