

# Meal Plan - 3100-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** 3102 kcal ● 244g Protein (31%) ● 86g Fett (25%) ● 285g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

575 kcal, 61g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**

420 kcal

## Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kirschtomaten**

12 Kirschtomaten- 42 kcal



**Brezeln**

358 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

720 kcal, 31g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**

282 kcal



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**

437 kcal

## Abendessen

1025 kcal, 57g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Gemischter Salat**

242 kcal



**Seitan Philly (veganer Cheesesteak)**

1 1/2 Sub(s)- 783 kcal

**Day 2** 3029 kcal ● 244g Protein (32%) ● 90g Fett (27%) ● 255g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

575 kcal, 61g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



**Proteinshake (Mandelmilch)**  
420 kcal

### Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Kirschtomaten**  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



**Brezeln**  
358 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

720 kcal, 31g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
282 kcal



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
437 kcal

### Abendessen

955 kcal, 57g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
343 kcal

## Day 3

3120 kcal ● 224g Protein (29%) ● 120g Fett (35%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash**  
413 kcal



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

### Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Mittagessen

915 kcal, 54g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Veganer Chili con 'Carne'**  
727 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

### Abendessen

955 kcal, 57g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**  
343 kcal

Day  
4

3063 kcal ● 253g Protein (33%) ● 120g Fett (35%) ● 187g Kohlenhydrate (24%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash**  
413 kcal



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

## Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 54g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Veganer Chili con 'Carne'**  
727 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Abendessen

895 kcal, 86g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
92 kcal

Day  
5

3122 kcal ● 234g Protein (30%) ● 126g Fett (36%) ● 194g Kohlenhydrate (25%) ● 68g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash**  
413 kcal



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

## Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Walnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
616 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Sojamilch**  
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

## Abendessen

930 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

Day  
6

3105 kcal ● 258g Protein (33%) ● 114g Fett (33%) ● 197g Kohlenhydrate (25%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

520 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
335 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
213 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Gerösteter Tofu & Gemüse**  
616 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Sojamilch**  
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

## Abendessen

940 kcal, 38g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Couscous**  
402 kcal



**Einfacher Tofu**  
6 oz- 257 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 279 kcal

Day  
7

3098 kcal ● 276g Protein (36%) ● 123g Fett (36%) ● 168g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

520 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
335 kcal



**Pistazien**  
188 kcal

## Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Birne**  
1 Birne(n)- 113 kcal



**Paprikastreifen und Hummus**  
213 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Mittagessen

930 kcal, 84g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



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



**Gebackener Tofu**  
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal

## Abendessen

940 kcal, 38g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Couscous**  
402 kcal



**Einfacher Tofu**  
6 oz- 257 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
4 Tasse(n)- 279 kcal

## Getränke

- ☐ **Proteinpulver**  
28 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (884g)
- ☐ **Wasser**  
31 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**  
6 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Tomaten**  
13 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1669g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (290g)
- ☐ **Gurke**  
5 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (1656g)
- ☐ **Zwiebel**  
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (307g)
- ☐ **Knoblauch**  
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- ☐ **Römersalat**  
4 1/2 Herzen (2250g)
- ☐ **Karotten**  
6 mittel (370g)
- ☐ **Paprika**  
4 1/4 groß (690g)
- ☐ **Ketchup**  
1/3 Tasse (91g)
- ☐ **Tomaten in Dosen, geschmort**  
5/6 Dose (ca. 410 g) (337g)
- ☐ **Süßkartoffeln**  
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (735g)
- ☐ **Rosenkohl**  
9 1/4 oz (265g)
- ☐ **Brokkoli**  
56 TL, gehackt (106g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)
- ☐ **Frischer Ingwer**  
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

## Snacks

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**  
6 1/2 oz (184g)

## Fette und Öle

- ☐ **Salatdressing**  
13 oz (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Äpfel**  
4 mittel (Durchm. 3") (728g)
- ☐ **Birnen**  
2 mittel (356g)

## Andere

- ☐ **Veganer Käse, Scheiben**  
1 1/2 Scheibe(n) (30g)
- ☐ **Sub-Brötchen**  
1 1/2 Brötchen (128g)
- ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
21 1/3 Stücke (544g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**  
9 Tasse (270g)
- ☐ **Nährhefe**  
3 EL (11g)
- ☐ **geräuchertes Paprikapulver**  
3 Teelöffel (7g)
- ☐ **vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)
- ☐ **Sojamilch, ungesüßt**  
4 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Proteinpulver, Schokolade**  
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**  
1/4 lbs (128g)
- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/6 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**  
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)
- ☐ **geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ **Sesamsamen**  
5 TL (15g)

## Süßwaren

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

- ☐ Kakaopulver  
4 TL (7g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika  
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, frisch  
4 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Chilipulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
3 g (3g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 Dose(n) (439g)
  - ☐ fester Tofu  
2 1/2 lbs (1134g)
  - ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)
  - ☐ Linsen, roh  
1 Tasse (176g)
  - ☐ vegetarische Burgerkrümel  
5/6 Packung (≈340 g) (283g)
  - ☐ Kidneybohnen  
5/6 Dose (373g)
  - ☐ extra fester Tofu  
3 1/3 lbs (1512g)
  - ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
  - ☐ Hummus  
13 1/4 EL (203g)
  - ☐ Sojasauce  
13 1/4 EL (mL)
-



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

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

### Proteinshake (Mandelmilch)

420 kcal ● 57g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Mandelmilch, ungesüßt

2 Tasse (mL)

#### Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandelmilch, ungesüßt

4 Tasse (mL)

#### Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

413 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
1 Teelöffel (2g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft**  
1/2 lbs (198g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(105g)  
**rote Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten**  
1/2 klein (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Nährhefe**  
3 EL (11g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
3 Teelöffel (7g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)  
**rote Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten**  
1 1/2 klein (105g)

1. Nur die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelte Süßkartoffel hinzufügen und etwa 4–5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Wasser hinzufügen und abdecken, um die Süßkartoffeln zu dämpfen, bis sie mit einer Gabel leicht durchstochen werden können, 3–5 Minuten.
3. Geschnittene Zwiebel und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Kochen, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 6–8 Minuten. Hash auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
4. Das restliche Öl in die Pfanne bei mittlerer Hitze geben und Tofu hineinbröseln. Nährhefe, geräuchertes Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Kochen, bis der Tofu etwas knusprig wird.
5. Tofu mit der Süßkartoffel-Hash anrichten und servieren.

### 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.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

335 kcal ● 53g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
2 TL (4g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
2 Tasse (mL)  
**Kakaopulver**  
4 TL (7g)  
**Proteinpulver, Schokolade**  
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.  
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.  
Sofort servieren.

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

1 klein (70g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten

2 klein (140g)

Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben  
geschnitten

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### 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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Paprika

1 EL (7g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Weißer Bohnen (konserviert),  
abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, abgetropft und  
gewürfelt

1/2 lbs (198g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal ● 50g Protein ● 20g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Linsen, roh

1/4 Tasse (40g)

#### vegetarische Burgerkrümel

3/8 Packung (≈340 g) (142g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/3 Prise (1g)

#### Chilipulver

3 1/3 Prise (1g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/4 Zehe(n) (4g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

3/8 Dose (187g)

#### Paprika, gehackt

5/6 mittel (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

5 TL (mL)

#### Linsen, roh

6 2/3 EL (80g)

#### vegetarische Burgerkrümel

5/6 Packung (≈340 g) (283g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

#### Chilipulver

1/4 EL (2g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

5/6 Tasse(n) (mL)

#### Zwiebel, gehackt

5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

5/6 Dose (ca. 410 g) (337g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (7g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

5/6 Dose (373g)

#### Paprika, gehackt

1 2/3 mittel (198g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. \r\nKnoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind. \r\nKreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren. \r\nKidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen. \r\nZum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

#### Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

#### Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Gerösteter Tofu & Gemüse

616 kcal ● 42g Protein ● 31g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**extra fester Tofu**  
1 1/6 Block (378g)  
**Olivenöl**  
3 1/2 TL (mL)  
**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**  
1/4 lbs (132g)  
**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (32g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (69g)  
**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**  
9 1/3 EL, gehackt (53g)  
**Karotten, nach Belieben geschnitten**  
1 3/4 mittel (107g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**extra fester Tofu**  
2 1/3 Block (756g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**  
9 1/3 oz (265g)  
**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1 1/6 mittel (139g)  
**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**  
56 TL, gehackt (106g)  
**Karotten, nach Belieben geschnitten**  
3 1/2 mittel (213g)

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.

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

## 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.

---

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Tomaten-Gurken-Salat

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



**Salatdressing**  
1 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

---

## Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

### Sojamilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 Unze(s)

### Sojasauce

13 1/3 EL (mL)

### Sesamsamen

5 TL (15g)

### extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

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.



## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

---

### Brezeln

358 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### harte, gesalzene Brezeln

3 1/4 oz (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### harte, gesalzene Brezeln

6 1/2 oz (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Walnüsse

1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gurke

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Gurke

3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Paprikastreifen und Hummus

213 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Hummus

6 1/2 EL (101g)

#### Paprika

1 1/4 mittel (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

13 EL (203g)

#### Paprika

2 1/2 mittel (298g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



#### Römersalat, geraspelt

1 Herzen (500g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (91g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (28g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

#### Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

### Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1 1/2 Sub(s) - 783 kcal ● 48g Protein ● 24g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

#### Veganer Käse, Scheiben

1 1/2 Scheibe(n) (30g)

#### Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

#### Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (41g)

#### Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Knusprige chik'n-Tender

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Vegetarische Chik'n-Tender**

10 2/3 Stücke (272g)

#### **Ketchup**

2 2/3 EL (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Vegetarische Chik'n-Tender**

21 1/3 Stücke (544g)

#### **Ketchup**

1/3 Tasse (91g)

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

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Salatdressing**

2 1/2 EL (mL)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

7/8 mittel (53g)

#### **Römersalat, grob gehackt**

1 3/4 Herzen (875g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(215g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salatdressing**

1/3 Tasse (mL)

#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 3/4 mittel (107g)

#### **Römersalat, grob gehackt**

3 1/2 Herzen (1750g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(431g)

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



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

#### vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 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.

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Instant-Couscous, gewürzt

1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 EL (mL)

#### fester Tofu

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 EL (mL)

#### fester Tofu

3/4 lbs (340g)

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 beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Salz**  
2 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
4 Tasse (364g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise (0g)  
**Salz**  
4 Prise (2g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
8 Tasse (728g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
3 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (109g)  
**Wasser**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
24 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (760g)  
**Wasser**  
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-