

Meal Plan - 3200 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

3067 kcal ● 228g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 170g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

525 kcal, 28g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Vegane Frühstück-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Frühstückszerealien mit Mandelmilch
169 kcal

Snacks

370 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Abendessen

1105 kcal, 63g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Hummus-Dressing
1065 kcal



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal

Day
2

3240 kcal ● 246g Protein (30%) ● 120g Fett (33%) ● 228g Kohlenhydrate (28%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

525 kcal, 28g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Vegane Frühstück-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Frühstückszerealien mit Mandelmilch
169 kcal

Snacks

370 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 60g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap
2 Wrap(s)- 944 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Abendessen

940 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Seitan-Salat
718 kcal

Day
3

3156 kcal ● 242g Protein (31%) ● 154g Fett (44%) ● 153g Kohlenhydrate (19%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Pistazien
375 kcal



Brezeln
110 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

980 kcal, 63g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
6 Spieße- 699 kcal

Abendessen

940 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Seitan-Salat
718 kcal

Day
4

3154 kcal ● 241g Protein (31%) ● 102g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (31%) ● 75g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

485 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Pistazien
375 kcal



Brezeln
110 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

960 kcal, 48g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Pitabrot
2 Pitabrot(e)- 156 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal

Abendessen

960 kcal, 75g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



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



Knoblauch-Collard Greens
358 kcal

Day
5

3237 kcal ● 228g Protein (28%) ● 155g Fett (43%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

517 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Paprikastreifen und Hummus

227 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

965 kcal, 45g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu- 566 kcal



Knoblauch-Collard Greens

398 kcal

Abendessen

935 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

785 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day
6

3227 kcal ● 210g Protein (26%) ● 143g Fett (40%) ● 207g Kohlenhydrate (26%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

517 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Paprikastreifen und Hummus

227 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

965 kcal, 45g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu- 566 kcal



Knoblauch-Collard Greens

398 kcal

Abendessen

925 kcal, 34g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal

Day
7

3211 kcal ● 201g Protein (25%) ● 155g Fett (43%) ● 199g Kohlenhydrate (25%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

517 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Paprikastreifen und Hummus

227 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

945 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Veganer gegrillter Käse

1 1/2 Sandwich(es)- 496 kcal



Sonnenblumenkerne

451 kcal

Abendessen

925 kcal, 34g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Nährhefe
2 1/3 oz (66g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
4 Frikadellen (152g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
15 1/2 oz (439g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Sesamöl
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
3 3/4 Teelöffel (9g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Veganer Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
3 Scheibe(n) (60g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (971g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Paprika
3 1/3 groß (550g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ rote Zwiebel
3 klein (201g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/4 oz (8g)
- ☐ Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3 1/2 lbs (1644g)
- ☐ Knoblauch
14 Zehe(n) (42g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)
- ☐ schwarze Oliven
9 große Oliven (40g)
- ☐ Fruchtsaft
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Limettensaft
4 EL (mL)
- ☐ Orange
3 2/3 Orange (567g)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
2 Portion (60g)
- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser
25 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Salz
1/2 EL (10g)

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
2 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (70g)
- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Süßkartoffeln**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (394g)
- ☐ **Frühlingszwiebeln**
5 EL, in Scheiben (40g)
- ☐ **Zucchini**
5 mittel (980g)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ **Tempeh**
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ **Erdnussbutter**
1/2 lbs (224g)
- ☐ **Sojasauce**
3/4 lbs (mL)
- ☐ **Hummus**
16 1/2 oz (467g)
- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1/2 Tasse(n) (120g)
- ☐ **extra fester Tofu**
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ **fester Tofu**
3 lbs (1340g)

- ☐ **Mandeln**
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ **geschälte Pistazien**
1 Tasse (123g)
- ☐ **Sesamsamen**
1 oz (29g)
- ☐ **Chiasamen**
2 1/2 TL (12g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**
2 1/2 oz (71g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
8 fl oz (283g)
- ☐ **Frank's RedHot Sauce**
4 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **Maisstärke**
1/4 Tasse (36g)

Snacks

- ☐ **harte, gesalzene Brezeln**
2 oz (57g)

Süßwaren

- ☐ **Zucker**
3 EL (39g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge - 166 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Frühstücksbratlinge
2 Frikadellen (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge
4 Frikadellen (152g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten.
Servieren.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Frühstückszerealien mit Mandelmilch

169 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühstücksflocken

2 Portion (60g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

harte, gesalzene Brezeln

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

517 kcal ● 25g Protein ● 29g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nährhefe

1 1/4 EL (5g)

geräuchertes Paprikapulver

1 1/4 Teelöffel (3g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, trockengetupft

1/2 lbs (248g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

5/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (131g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

5/8 klein (44g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Nährhefe

1/4 Tasse (14g)

geräuchertes Paprikapulver

3 3/4 Teelöffel (9g)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

fester Tofu, trockengetupft

26 1/4 oz (744g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (394g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 klein (131g)

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Gurkenscheiben

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



Ergibt 1 Gurke

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 4 Unze Tempeh

Tempeh

4 oz (113g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

Nährhefe

1/2 EL (2g)

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

BBQ-Tempeh-Wrap

2 Wrap(s) - 944 kcal ● 58g Protein ● 25g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Weizentortillas

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

Öl

1 TL (mL)

Tempeh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

**Paprika, entkernt und in Scheiben
geschnitten**

1 klein (74g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und 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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

6 Spieße - 699 kcal ● 57g Protein ● 42g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 6 Spieße

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Sesamöl

1 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (227g)

Spieß(e)

6 Spieß(e) (6g)

Frischer Ingwer, gerieben oder fein
gehackt

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

Salz

1/4 EL (5g)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Mittagessen 5

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojasauce
1 1/2 EL (mL)
Zucker
1 1/2 EL (20g)
Sriracha-Chilisauc
3/4 EL (11g)
Maisstärke
2 1/4 EL (18g)
Sesamsamen
1/2 EL (5g)
Sesamöl
3/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Orange, entsaftet
3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojasauce
3 EL (mL)
Zucker
3 EL (39g)
Sriracha-Chilisauc
1 1/2 EL (23g)
Maisstärke
1/4 Tasse (36g)
Sesamsamen
1 EL (9g)
Sesamöl
1 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Orange, entsaftet
3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)
fester Tofu, abgetupft & gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Grünkohl (Collard Greens)
1 1/4 lbs (567g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Salz
1/3 TL (2g)
Knoblauch, fein gehackt
3 3/4 Zehe(n) (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)
2 1/2 lbs (1134g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Salz
5 Prise (4g)
Knoblauch, fein gehackt
7 1/2 Zehe(n) (23g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veganer gegrillter Käse

1 1/2 Sandwich(es) - 496 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)



Brot

3 Scheibe (96g)

Öl

1/2 EL (mL)

Veganer Käse, Scheiben

3 Scheibe(n) (60g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

Sonnenblumenkerne

451 kcal ● 21g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

227 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hummus
1/2 Tasse (108g)
Paprika
1 1/3 mittel (159g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1 1/3 Tasse (325g)
Paprika
4 mittel (476g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Hummus-Dressing

1065 kcal ● 62g Protein ● 67g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe

**Hummus**

1/4 Tasse (68g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Öl

3 EL (mL)

Paprika

1/4 EL (2g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (213g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse(n) (120g)

schwarze Oliven, entkernt

9 große Oliven (40g)

Tomaten, gehackt

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

1. Hummus und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

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.

Seitan-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Salatdressing

4 EL (mL)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

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

Gebackener Tofu

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



Ergibt 21 1/3 Unze(s)

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)

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.

Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

1/4 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
 2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
 3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
 4. Mit Salz abschmecken und servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

785 kcal ● 48g Protein ● 50g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Öl
1 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)
Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

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.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Coleslaw-Mischung

1 1/4 Tasse (113g)

Erdnussbutter

5 EL (80g)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 1/4 TL (4g)

Frühlingszwiebeln

2 1/2 EL, in Scheiben (20g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Chiasamen

1 1/4 TL (6g)

Zucchini, spiralisiert

2 1/2 mittel (490g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Coleslaw-Mischung

2 1/2 Tasse (225g)

Erdnussbutter

10 EL (160g)

Sojasauce

5 EL (mL)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

Frühlingszwiebeln

5 EL, in Scheiben (40g)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Chiasamen

2 1/2 TL (12g)

Zucchini, spiralisiert

5 mittel (980g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

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.
-