

Meal Plan - 3300 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 3185 kcal ● 235g Protein (30%) ● 78g Fett (22%) ● 327g Kohlenhydrate (41%) ● 60g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 60g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose- 741 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Snacks

400 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Abendessen

1180 kcal, 51g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

910 kcal



Sonnenblumenkerne

271 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 2 3220 kcal ● 227g Protein (28%) ● 93g Fett (26%) ● 321g Kohlenhydrate (40%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

400 kcal, 24g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal



Gurkenscheiben

1/4 Gurke- 15 kcal



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 60g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose- 741 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

Abendessen

1215 kcal, 43g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Auberginen-Tofu-Curry

1215 kcal

Day 3

3288 kcal ● 305g Protein (37%) ● 117g Fett (32%) ● 213g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

470 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebratener Grünkohl
91 kcal



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren
3 2/3 Tasse(n)- 191 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1035 kcal, 72g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Gebratener Mais und Limabohnen
298 kcal



Couscous
201 kcal

Abendessen

1020 kcal, 86g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
108 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
913 kcal

Day 4

3277 kcal ● 246g Protein (30%) ● 88g Fett (24%) ● 303g Kohlenhydrate (37%) ● 71g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

470 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gebratener Grünkohl
91 kcal



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren
3 2/3 Tasse(n)- 191 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 45g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Tofu Lo-Mein
677 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
341 kcal

Abendessen

1025 kcal, 54g Eiweiß, 148g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
694 kcal

Day 5 3225 kcal ● 231g Protein (29%) ● 83g Fett (23%) ● 316g Kohlenhydrate (39%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

480 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal



Grüner Proteinshake
261 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Erdbeeren
3 2/3 Tasse(n)- 191 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 38g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Senfige, zitronige Kichererbsensuppe
518 kcal



Naan-Brot
2 Stück(e)- 524 kcal

Abendessen

940 kcal, 51g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
874 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Day 6 3366 kcal ● 239g Protein (28%) ● 78g Fett (21%) ● 360g Kohlenhydrate (43%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

480 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal



Grüner Proteinshake
261 kcal

Snacks

335 kcal, 4g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
213 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 38g Eiweiß, 136g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Senfige, zitronige Kichererbsensuppe
518 kcal



Naan-Brot
2 Stück(e)- 524 kcal

Abendessen

1075 kcal, 65g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
676 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
171 kcal

Day
7

3309 kcal ● 237g Protein (29%) ● 113g Fett (31%) ● 272g Kohlenhydrate (33%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

480 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal



Grüner Proteinshake
261 kcal

Snacks

335 kcal, 4g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Trauben
213 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Mittagessen

985 kcal, 36g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 499 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat
487 kcal

Abendessen

1075 kcal, 65g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
676 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
171 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/6 Schachtel (≈165 g) (192g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 Tasse (355g)
- ☐ Seitan
1 1/2 lbs (643g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ Salz
3/4 EL (14g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
- ☐ Paprika
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (17g)
- ☐ Chiliflocken
5 Prise (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Erdbeeren
11 Tasse, ganz (1584g)
- ☐ Banane
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- ☐ Orange
3 Orange (462g)
- ☐ Trauben
7 1/3 Tasse (675g)
- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/3 Dose(n) (1045g)
- ☐ fester Tofu
3 lbs (1332g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (180g)
- ☐ extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
6 EL (96g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Mandeln
3 oz (89g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
6 Dose (≈540 g) (3156g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)

Andere

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Gurke**
4 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (1304g)
- ☐ **Tomaten**
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (783g)
- ☐ **frische Petersilie**
3 1/3 Stängel (3g)
- ☐ **rote Zwiebel**
3/4 klein (53g)
- ☐ **Kale-Blätter**
16 1/2 oz (472g)
- ☐ **Aubergine**
3/4 klein (344g)
- ☐ **Lima-Bohnen, tiefgefroren**
5/8 Packung (≈285 g) (171g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
10 EL (85g)
- ☐ **Knoblauch**
12 Zehe(n) (36g)
- ☐ **Zwiebel**
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ **grüne Paprika**
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 2/3 lbs (768g)
- ☐ **Sellerie, roh**
11 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (453g)
- ☐ **frischer Spinat**
3 Tasse(n) (90g)
- ☐ **Lauch**
1 1/2 Lauch (134g)
- ☐ **Brokkoli**
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

- ☐ **Currysauce**
3/4 Glas (ca. 425 g) (319g)
- ☐ **vegane Wurst**
2 Würstchen (200g)
- ☐ **Nährhefe**
1 1/4 oz (35g)
- ☐ **Sojamilchjoghurt**
3 Behälter (451g)
- ☐ **Gemischte Blattsalate**
3 Packung (≈155 g) (458g)
- ☐ **Italienische Gewürzmischung**
1/4 EL (3g)
- ☐ **Teriyaki-Soße**
1/3 Tasse (mL)

Backwaren

- ☐ **Naan-Brot**
5 Stück(e) (450g)

Süßwaren

- ☐ **Zartbitterschokolade, 70–85 %**
4 Quadrat(e) (40g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Öl

1 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.

'Käsiges' Tofu-Rührei

380 kcal ● 39g Protein ● 18g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kurkuma, gemahlen

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Nährhefe

4 EL (15g)

Wasser

2 EL (mL)

fester Tofu, abgetropft

14 oz (397g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kurkuma, gemahlen

4 Prise (2g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Wasser

4 EL (mL)

fester Tofu, abgetropft

1 3/4 lbs (794g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

1. Wasser in einer Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis er duftet.
3. Tofu in die Pfanne bröseln und ein paar Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
4. Kurkuma, Nährhefe und Salz hinzufügen und gut vermischen.
5. Die Mischung noch ein paar Minuten weitergaren, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
6. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sellerie mit Erdnussbutter

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
Erdnussbutter
6 EL (96g)

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

Grüner Proteinshake

261 kcal ● 27g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
1 Tasse(n) (30g)
Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)
Banane, gefroren
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)
Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
Banane, gefroren
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt
3 Orange (462g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).
Gründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 klein (35g)

Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, in dünne Scheiben
geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2/3 Tasse (123g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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.

Gebratener Mais und Limabohnen

298 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
10 EL (100g)
Gefrorene Maiskörner
10 EL (85g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Couscous

201 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
1/3 Schachtel (≈165 g) (55g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Tofu Lo-Mein

677 kcal ● 33g Protein ● 32g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



extra fester Tofu
1/2 lbs (227g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Olivenöl
1 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 lbs (227g)
Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

341 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salatdressing
4 EL (mL)
Sellerie, roh, gehackt
2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)
Gurke, in Scheiben geschnitten
1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Senfige, zitronige Kichererbsensuppe

518 kcal ● 21g Protein ● 18g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose(n) (336g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Öl
3/4 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Zitronensaft
3 EL (mL)
Lauch, in Scheiben geschnitten
3/4 Lauch (67g)
Brokkoli, gehackt
3/4 Tasse, gehackt (68g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
Dijon-Senf
1 EL (17g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Zitronensaft
6 EL (mL)
Lauch, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Lauch (134g)
Brokkoli, gehackt
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Knoblauch und etwas Salz hinzufügen. Umrühren und 5–7 Minuten kochen, bis alles weich ist.
2. Brühe, Kichererbsen (inklusive Flüssigkeit) und italienische Gewürze einrühren. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und offen 10 Minuten köcheln lassen.
3. Etwa 1/4 der Mischung entnehmen und in einem Mixer glatt pürieren. Das Püree zurück in den Topf geben und umrühren.
4. Brokkoli hinzufügen, abdecken und 10 Minuten garen. Herd ausschalten. Dijon und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

4 Stück(e) (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 499 kcal ● 17g Protein ● 40g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Grünkohl-Salat

487 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Linsen, roh

5 EL (60g)

Zitronensaft

1 1/4 EL (mL)

Mandeln

1 1/4 EL, in Stifte geschnitten (8g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (75g)

Chiliflocken

5 Prise (1g)

Wasser

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

5 Prise (1g)

Knoblauch, gewürfelt

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

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
1/4 EL (4g)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Olivenöl
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1/2 EL (8g)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Olivenöl
4 TL (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.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Erdbeeren

3 2/3 Tasse(n) - 191 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Erdbeeren

3 2/3 Tasse, ganz (528g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren

11 Tasse, ganz (1584g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Trauben

213 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
3 2/3 Tasse (337g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
7 1/3 Tasse (675g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

910 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 141g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

Öl

3/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Zitronensaft

1 1/4 TL (mL)

Gurke, gehackt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (125g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/6 Dose(n) (373g)

Tomaten, gehackt

5/6 Roma-Tomate (67g)

frische Petersilie, gehackt

3 1/3 Stängel (3g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Auberginen-Tofu-Curry

1215 kcal ● 43g Protein ● 47g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Currysauce

3/4 Glas (ca. 425 g) (319g)

Öl

3/4 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Aubergine, in Würfel geschnitten

3/4 klein (344g)

fester Tofu, abgetupft und in Würfel geschnitten

3/4 Packung (450 g) (340g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Würfelig geschnittenen Tofu und Aubergine hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 7 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind.
4. Currysauce einrühren und erhitzen.
5. Reis anrichten und die Curry-Mischung darüber geben.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

108 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

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

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

913 kcal ● 82g Protein ● 44g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Zwiebel
1/3 Tasse, gehackt (53g)
grüne Paprika
2 2/3 EL, gehackt (25g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Wasser
4 TL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
2/3 lbs (302g)
Knoblauch, fein gehackt
3 1/3 Zehe(n) (10g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Linsensuppe mit Gemüse

694 kcal ● 44g Protein ● 4g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Linsen, roh
10 EL (120g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
Nährhefe
1 1/4 EL (5g)
Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (253g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



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.

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 6 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

676 kcal ● 56g Protein ● 13g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
2 2/3 EL (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Seitan, in Streifen geschnitten
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Teriyaki-Soße
1/3 Tasse (mL)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (je ca. 285 g) (288g)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)
Seitan, in Streifen geschnitten
3/4 lbs (340g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Packung (≈155 g) (103g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

4 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

2 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (107g)

Gemischte Blattsalate

1 1/3 Packung (≈155 g) (207g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 1/3 Gurke (ca. 21 cm) (401g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-