

Meal Plan - 3400-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 3379 kcal ● 239g Protein (28%) ● 50g Fett (13%) ● 422g Kohlenhydrate (50%) ● 72g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 20g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 434 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 61g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
1070 kcal

Abendessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal



Mais
323 kcal

Day 2 3379 kcal ● 239g Protein (28%) ● 50g Fett (13%) ● 422g Kohlenhydrate (50%) ● 72g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 20g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 434 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 61g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings
1070 kcal

Abendessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal



Mais
323 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day 3 3396 kcal ● 291g Protein (34%) ● 95g Fett (25%) ● 290g Kohlenhydrate (34%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Gebratener Grünkohl
91 kcal



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 54g Eiweiß, 156g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Naan-Brot
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
647 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

1035 kcal, 89g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day

4 3437 kcal ● 214g Protein (25%) ● 127g Fett (33%) ● 289g Kohlenhydrate (34%) ● 70g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

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



Gebratener Grünkohl
91 kcal



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 28g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal



Vegan- „kässige“ Portobello-Pizzen
4 Pilzkappe(n)- 583 kcal

Abendessen

1060 kcal, 41g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Naan-Brot
2 Stück(e)- 524 kcal



Edamame- und Kichererbsensalat
535 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day

5 3364 kcal ● 310g Protein (37%) ● 113g Fett (30%) ● 227g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

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



Gebratener Grünkohl
91 kcal



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 73g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)
4 Dose- 988 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Abendessen

995 kcal, 91g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackener Tofu
32 Unze(s)- 905 kcal



Mais
92 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day

6

3360 kcal ● 283g Protein (34%) ● 105g Fett (28%) ● 267g Kohlenhydrate (32%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

420 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal



Pfirsich

4 Pfirsich- 264 kcal

Snacks

415 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Abendessen

1080 kcal, 59g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Day

7

3360 kcal ● 283g Protein (34%) ● 105g Fett (28%) ● 267g Kohlenhydrate (32%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

420 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s)- 743 kcal



Pfirsich

4 Pfirsich- 264 kcal

Snacks

415 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Abendessen

1080 kcal, 59g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- Knoblauch
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- Gefrorene Maiskörner
5 1/3 Tasse (725g)
- Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Tomaten
2 2/3 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (327g)
- Blumenkohl
8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)
- Kale-Blätter
1 lbs (482g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)
- Edamame-Bohnen, gefroren
5 EL (47g)
- Paprika
3/8 mittel (48g)
- Karotten
4 1/2 mittel (268g)
- Portabella-Kappe
4 Stück, ganz (564g)
- Frischer Ingwer
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- Ketchup
6 1/2 EL (111g)

Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- Salz
1 EL (17g)
- Kurkuma, gemahlen
1/4 EL (2g)

Backwaren

- Bagel
3 mittlerer Bagel ($\varnothing 9–10$ cm) (315g)
- Naan-Brot
3 1/2 Stück(e) (315g)

Andere

- Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)
- Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈ 155 g) (155g)
- Nährhefe
6 oz (174g)
- Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- Italienische Gewürzmischung
1/3 TL (1g)
- Veganer Käse, gerieben
1 Tasse (112g)
- Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
- Sub-Brötchen
4 Brötchen (340g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
2 Tasse (572g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/3 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce
1 1/2 Tasse (390g)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈ 540 g) (2104g)

Frühstückscerealien

- Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- fester Tofu
2 1/2 lbs (1191g)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Essig
3/8 TL (mL) | <input type="checkbox"/> Kichererbsen, konserviert
5/6 Dose(n) (358g) |
| <input type="checkbox"/> Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g) | <input type="checkbox"/> Sojasauce
1 Tasse (mL) |
| <input type="checkbox"/> Knoblauchpulver
4 Prise (2g) | <input type="checkbox"/> extra fester Tofu
2 lbs (907g) |

Getränke

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wasser
2 Gallon (mL) | <input type="checkbox"/> kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g) |
| <input type="checkbox"/> Proteinpulver
32 Schöpfer (je ≈80 ml) (992g) | <input type="checkbox"/> Nuss- und Samenprodukte |
| <input type="checkbox"/> Mandelmilch, ungesüßt
4 Tasse (mL) | <input type="checkbox"/> Sesamsamen
2 EL (18g) |

Getreide und Teigwaren

- | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seitan
2/3 lbs (302g) | <input type="checkbox"/> Gemischte Nüsse
13 1/4 EL (112g) |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

Obst und Fruchtsäfte

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g) | <input type="checkbox"/> Zitrone
1 1/2 klein (87g) |
| <input type="checkbox"/> Fruchtsaft
50 2/3 fl oz (mL) | <input type="checkbox"/> getrocknete Cranberries
2 1/2 TL (8g) |
| <input type="checkbox"/> Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g) | <input type="checkbox"/> Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g) |
| <input type="checkbox"/> Himbeeren
4 Tasse (492g) | <input type="checkbox"/> Himbeeren
4 Tasse (492g) |
-

Snacks

Nuss- und Samenprodukte

Frühstück 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brombeeren
1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s) - 434 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Bagel
1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)
Vegane Butter
3/4 EL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)
Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
Butter aufstreichen.
Genießen.

Frühstück 2 ↗

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Kale-Blätter
4 1/2 Tasse, gehackt (180g)
Öl
1 1/2 EL (mL)

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

'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 3 Mahlzeiten:

Kurkuma, gemahlen
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (5g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Wasser
6 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft
2 1/2 lbs (1191g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)

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 6 und Tag 7 essen

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.

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

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

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

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

BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal ● 56g Protein ● 8g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

2 Tasse (572g)

Salz

2 TL (12g)

Nährhefe

2 Tasse (120g)

Blumenkohl

8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)

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 2 ↗

An Tag 3 essen

Naan-Brot

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

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal ● 41g Protein ● 3g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Linsen, roh

9 1/3 EL (112g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter

56 TL, gehackt (47g)

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Knoblauch

1 1/6 Zehe(n) (3g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

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

Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen

4 Pilzkappe(n) - 583 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 4 Pilzkappe(n)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Veganer Käse, gerieben

1 Tasse (112g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Portabella-Kappe, Stiele entfernt

4 Stück, ganz (564g)

- Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen, diese mit Olivenöl einfetten.
- Die Pilzkappen mit der Oberseite nach unten auf das Blech legen und Tomatensoße gleichmäßig in jede Pilzkappe geben.
- Jede mit Käse und Gewürzen belegen.
- 25 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

- Nach Packungsanweisung zubereiten.

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender
13 Stücke (332g)
Ketchup
3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
Ketchup
6 1/2 EL (111g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Pfirsich

4 Pfirsich - 264 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pfirsich
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
4 TL (mL)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
2 TL (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Mais

323 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorene Maiskörner
2 1/3 Tasse (317g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
4 2/3 Tasse (635g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

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

Vegane Wurst

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



Ergibt 3 Wurst(en)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

- Nach Packungsanweisung zubereiten.
- Servieren.

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Naan-Brot

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

Ergibt 2 Stück(e)

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Edamame- und Kichererbsensalat

535 kcal ● 24g Protein ● 20g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



getrocknete Cranberries
2 1/2 TL (8g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Essig
3/8 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/3 TL (1g)
Edamame-Bohnen, gefroren
5 EL (47g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
5/6 Dose(n) (358g)
Paprika, gewürfelt
3/8 mittel (48g)
Karotten, gewürfelt
3/8 mittel (24g)

1. Die Edamame nach Packungsanweisung kochen. Schalen wegwerfen.\r\nIn einer großen Schüssel die abgespülten Kichererbsen, Edamame-Bohnen, Paprika, Karotten und Cranberries geben. Beiseitestellen.\r\nIn einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig und Gewürze mischen, bis alles verbunden ist.\r\nDas Dressing über die Kichererbsen-Mischung gießen und vermengen.\r\nAm besten gekühlt servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

Sojasauce
1 Tasse (mL)
Sesamsamen
2 EL (18g)
extra fester Tofu
2 lbs (907g)
Frischer Ingwer, geschält und gerieben
2 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.

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sub-Brotchen
2 Brötchen (170g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)
Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sub-Brotchen
4 Brötchen (340g)
Nährhefe
4 TL (5g)
Pasta-Sauce
1 Tasse (260g)
Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)

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.

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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.