

# Meal Plan - 3500-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

3406 kcal ● 232g Protein (27%) ● 81g Fett (21%) ● 344g Kohlenhydrate (40%) ● 93g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

515 kcal, 20g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Karottensticks**

4 Karotte(n)- 108 kcal



**Sojajoghurt**

3 Becher- 407 kcal

### Snacks

490 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl-Chips**

138 kcal



**Himbeeren**

1 1/2 Tasse- 108 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

### Mittagessen

1210 kcal, 54g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

962 kcal



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

245 kcal

### Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Chik'n-Nuggets**

10 2/3 Nuggets- 588 kcal



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal

Day  
2

3372 kcal ● 249g Protein (30%) ● 101g Fett (27%) ● 310g Kohlenhydrate (37%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

515 kcal, 20g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Karottensticks**

4 Karotte(n)- 108 kcal



**Sojajoghurt**

3 Becher- 407 kcal

## Snacks

490 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Grünkohl-Chips**

138 kcal



**Himbeeren**

1 1/2 Tasse- 108 kcal



**Proteinriegel**

1 Riegel- 245 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

1060 kcal, 71g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten**

147 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

16 Tender(s)- 914 kcal

## Abendessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**

332 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

265 kcal



**Weißer Reis**

1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal

Day  
3

3360 kcal ● 228g Protein (27%) ● 111g Fett (30%) ● 308g Kohlenhydrate (37%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

560 kcal, 11g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Schoko-Bananen-Haferbrei**  
562 kcal

## Mittagessen

1060 kcal, 71g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



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



**Knusprige chik'n-Tender**  
16 Tender(s)- 914 kcal

## Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Abendessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Karotten & Burgerkrümel-Pfanne**  
332 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
265 kcal



**Weißer Reis**  
1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal



Day  
4

3567 kcal ● 239g Protein (27%) ● 136g Fett (34%) ● 258g Kohlenhydrate (29%) ● 89g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

560 kcal, 11g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Schoko-Bananen-Haferbrei**  
562 kcal

## Mittagessen

1145 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Gemischte Nüsse**  
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
818 kcal

## Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Abendessen

995 kcal, 67g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

Day  
5

3493 kcal ● 249g Protein (29%) ● 159g Fett (41%) ● 183g Kohlenhydrate (21%) ● 84g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
218 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal

## Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Himbeeren**  
1 Tasse- 72 kcal



**Großer Müsliriegel**  
1 Riegel(n)- 176 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Mittagessen

1145 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Gemischte Nüsse**  
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
818 kcal

## Abendessen

995 kcal, 67g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
342 kcal



**Erdnuss-Tempeh**  
6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day  
6

3343 kcal ● 243g Protein (29%) ● 185g Fett (50%) ● 121g Kohlenhydrate (15%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
218 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal

## Snacks

430 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
344 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

## Mittagessen

1030 kcal, 41g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**  
853 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 Tomate(n)- 179 kcal

## Abendessen

960 kcal, 56g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Weißer Reis**  
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

---

Day  
7

3343 kcal ● 243g Protein (29%) ● 185g Fett (50%) ● 121g Kohlenhydrate (15%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Sellerie mit Erdnussbutter**  
218 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal

## Snacks

430 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding**  
344 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal

## Mittagessen

1030 kcal, 41g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Walnusskruste-Tofu (vegan)**  
853 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 Tomate(n)- 179 kcal

## Abendessen

960 kcal, 56g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



**Weißer Reis**  
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 EL (8g)
- ☐ Chiliflocken  
1/3 TL (1g)
- ☐ Dijon-Senf  
3 EL (45g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter  
16 1/2 oz (467g)
- ☐ Karotten  
15 1/2 mittel (944g)
- ☐ Ketchup  
2/3 Tasse (181g)
- ☐ Sellerie, roh  
7 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (290g)
- ☐ Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)
- ☐ Knoblauch  
16 Zehe(n) (48g)
- ☐ Römersalat  
2 3/4 Herzen (1375g)
- ☐ Tomaten  
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1294g)
- ☐ Frischer Koriander  
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
8 Rote Bete(n) (400g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
4 TL (mL)
- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
4 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise  
6 EL (90g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren  
6 Tasse (738g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
29 Schöpfer (je ≈80 ml) (899g)
- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
12 1/2 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce  
2 oz (mL)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3 Dose(n) (1344g)
- ☐ Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Erdnussbutter  
7 oz (193g)
- ☐ fester Tofu  
1 1/2 lbs (680g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 1/2 Tasse (278g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
2 1/2 TL (mL)

## Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)  
1 1/4 Tasse(n) (101g)

## Snacks

- ☐ großer Müsliriegel  
3 Riegel (111g)

## Nuss- und Samenprodukte



- ☐ **Orange**  
2 Orange (308g)
- ☐ **Limettensaft**  
2 TL (mL)
- ☐ **Banane**  
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- ☐ **Zitronensaft**  
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ **Avocados**  
2 Scheiben (50g)

- ☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)
- ☐ **Gemischte Nüsse**  
3/4 Tasse (101g)
- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (128g)
- ☐ **Walnüsse**  
1 Tasse, gehackt (116g)
- ☐ **Chiasamen**  
4 EL (57g)

## Andere

- ☐ **Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)
  - ☐ **Sojamilchjoghurt**  
6 Behälter (902g)
  - ☐ **vegane 'Chik'n' Nuggets**  
10 2/3 Nuggets (229g)
  - ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**  
32 Stücke (816g)
  - ☐ **Gemischte Blattsalate**  
20 1/2 Tasse (615g)
  - ☐ **Schokoladenstückchen**  
5 EL (71g)
  - ☐ **Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)
  - ☐ **Kakaopulver**  
2 EL (12g)
  - ☐ **Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Karotten

4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Karotten

8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Sojajoghurt

3 Becher - 407 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sojamilchjoghurt

3 Behälter (451g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sojamilchjoghurt

6 Behälter (902g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Schoko-Bananen-Haferbrei

562 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
1 1/4 TL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
5/8 Tasse(n) (51g)  
**Schokoladenstückchen**  
2 1/2 EL (35g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
1 1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Ahornsirup**  
2 1/2 TL (mL)  
**Haferflocken (zarte Haferflocken)**  
1 1/4 Tasse(n) (101g)  
**Schokoladenstückchen**  
5 EL (71g)  
**Banane, in Scheiben geschnitten**  
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)  
(295g)

1. Alle Zutaten außer der Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Bananenscheiben garnieren und servieren.  
Hinweis: Haferflocken, Schokostückchen und Ahornsirup können vermischt und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser und die Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen. Mit der restlichen Banane toppen.

## 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.

## Sonnenblumenkerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

5/8 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

2 1/2 groß (180g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/2 Zehe(n) (8g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1 1/4 Dose(n) (549g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



**Salatdressing**

2 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

5/8 mittel (38g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 1/4 Herzen (625g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

#### Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

#### Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

#### Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

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

### Knusprige chik'n-Tender

16 Tender(s) - 914 kcal ● 65g Protein ● 36g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

16 Stücke (408g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vegetarische Chik'n-Tender

32 Stücke (816g)

#### Ketchup

1/2 Tasse (136g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**  
6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**  
3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohluppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
6 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
12 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
6 Tasse, gehackt (240g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
3 Dose(n) (1344g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
1 1/2 EL (23g)  
**Vegane Mayonnaise**  
3 EL (45g)  
**Walnüsse**  
1/2 Tasse, gehackt (58g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
3/4 lbs (340g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Dijon-Senf**  
3 EL (45g)  
**Vegane Mayonnaise**  
6 EL (90g)  
**Walnüsse**  
1 Tasse, gehackt (116g)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
6 Zehe(n) (18g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

### Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tomaten**  
3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Tomaten**  
6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. 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.

### Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**  
1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Himbeeren**  
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen 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

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Himbeeren**

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Himbeeren**

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**großer Müsliriegel**

1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**großer Müsliriegel**

3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Avocados**  
1 Scheiben (25g)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

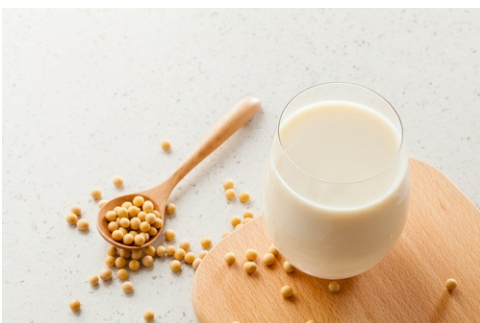
Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

### Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets - 588 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Nuggets

#### Ketchup

2 2/3 EL (45g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

10 2/3 Nuggets (229g)

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

---

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

#### Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
1 1/3 groß (96g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
4 oz (113g)  
**Sojasauce**  
3 TL (mL)  
**Wasser**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Limettensaft**  
1 TL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 groß (50g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
3 TL, gehackt (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
2 2/3 groß (192g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
1/2 lbs (227g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1/3 TL (1g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 groß (100g)  
**Frischer Koriander, gehackt**  
2 EL, gehackt (6g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
5 1/4 Tasse (158g)  
**Tomaten**  
14 EL Cherrytomaten (130g)  
**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
10 1/2 Tasse (315g)  
**Tomaten**  
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)  
**Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)

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

## Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 2/3 EL (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
13 1/3 EL (154g)

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.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
2 Tasse (236g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

---

### Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Erdnussbutter**  
3 EL (48g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (97g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)

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.

---

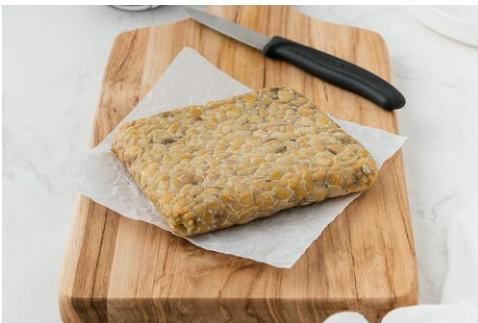
## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (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.

---

### 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.

## Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

