

# Meal Plan - 1400-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** 1399 kcal ● 96g Protein (27%) ● 54g Fett (35%) ● 116g Kohlenhydrate (33%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

195 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln  
193 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 23g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse  
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

## Snacks

245 kcal, 5g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn  
3 1/3 Tassen- 134 kcal



Gemischte Nüsse  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

385 kcal, 28g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung  
143 kcal



Einfacher Seitan  
3 oz- 183 kcal



Geröstete Tomaten  
1 Tomate(n)- 60 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1377 kcal ● 94g Protein (27%) ● 54g Fett (35%) ● 113g Kohlenhydrate (33%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

195 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln  
193 kcal

## Mittagessen

415 kcal, 23g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Geröstete Erdnüsse  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse  
1/2 Sandwich(es)- 185 kcal

## Snacks

245 kcal, 5g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn  
3 1/3 Tassen- 134 kcal



Gemischte Nüsse  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch  
1 Salatblatt(e)- 278 kcal



Vollkornreis  
3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1438 kcal ● 90g Protein (25%) ● 49g Fett (31%) ● 143g Kohlenhydrate (40%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

## Frühstück

195 kcal, 5g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln  
193 kcal

## Mittagessen

475 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich  
1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



Aromatisierte Reis-Mischung  
143 kcal



Geröstete Cashewnüsse  
1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Snacks

245 kcal, 5g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Popcorn  
3 1/3 Tassen- 134 kcal



Gemischte Nüsse  
1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Abendessen

365 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch  
1 Salatblatt(e)- 278 kcal



Vollkornreis  
3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht- 86 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 4** 1453 kcal ● 109g Protein (30%) ● 64g Fett (40%) ● 89g Kohlenhydrate (24%) ● 23g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

230 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal

## Mittagessen

475 kcal, 19g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es)- 193 kcal



### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

## Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



### Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



### Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

## Abendessen

395 kcal, 23g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Veganer Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken- 349 kcal



### Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 5** 1364 kcal ● 117g Protein (34%) ● 52g Fett (34%) ● 75g Kohlenhydrate (22%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

230 kcal, 20g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal

## Snacks

190 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



### Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



### Selleriestangen

2 Selleriestange- 13 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Mittagessen

380 kcal, 20g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



### Linsennudeln

252 kcal

## Abendessen

400 kcal, 30g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Cajun-Tofu

314 kcal



### Brokkoli

3 Tasse(n)- 87 kcal

**Day 6** 1366 kcal ● 112g Protein (33%) ● 40g Fett (26%) ● 110g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

180 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Studentenfutter

1/8 Tasse(n)- 112 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



### Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

## Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

400 kcal, 37g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1366 kcal ● 112g Protein (33%) ● 40g Fett (26%) ● 110g Kohlenhydrate (32%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

## Frühstück

180 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



### Nektarine

1 Nektarine(n)- 70 kcal



### Studentenfutter

1/8 Tasse(n)- 112 kcal

## Mittagessen

435 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



### Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



### Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

## Snacks

185 kcal, 8g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



### Klementine

1 Klementine(n)- 39 kcal



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal

## Abendessen

400 kcal, 37g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal

## Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Andere

- Popcorn, Mikrowelle, gesalzen  
10 Tasse, gepoppt (110g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
11 Scheiben (114g)
- geräuchertes Paprikapulver  
1/2 Teelöffel (1g)
- Veganer Ranch-Dressing  
1 EL (mL)
- Gemischte Blattsalate  
1/2 Tasse (15g)
- Sojamilch, ungesüßt  
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- Nährhefe  
2/3 oz (19g)
- Veganer Käse, gerieben  
1 oz (28g)
- Linsenpasta  
2 oz (57g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
6 EL (50g)
- Geröstete Cashews  
2/3 Tasse (91g)
- Geröstete Mandeln  
2 TL (6g)

## Snacks

- harte, gesalzene Brezeln  
1/3 lbs (149g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
1 1/4 Beutel ( $\approx$ 160 g) (198g)

## Getreide und Teigwaren

- Seitan  
1/2 lbs (255g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
4 EL (48g)
- Maisstärke  
1/2 EL (4g)

## Fette und Öle

## Getränke

- Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (326g)
- Wasser  
2/3 Gallon (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- geröstete Erdnüsse  
3/4 Tasse (116g)
- Hummus  
1/2 Tasse (120g)
- fester Tofu  
2 lbs (879g)
- vegetarische Burgerkrümel  
3 1/2 Tasse (350g)

## Backwaren

- Brot  
1/2 lbs (224g)

## Süßwaren

- Ahornsirup  
1 EL (mL)
- M&M's  
1/6 Packung (ca. 48 g) (8g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/2 TL (3g)
- schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- Kurkuma, gemahlen  
2 Prise (1g)
- Cajun-Gewürz  
1 TL (2g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Hot Sauce  
1 TL (mL)
- Pizzasoße  
1 1/2 EL (24g)
- Pasta-Sauce  
1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)
- Herzhaft Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose ( $\approx$ 540 g) (1052g)

- Öl  
1 oz (mL)
- Olivenöl  
1 TL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)
  - Gurke  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (68g)
  - Römersalat  
2 Blatt innen (12g)
  - Schalotten  
1/2 Schalotte (57g)
  - Sellerie, roh  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
  - Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
  - Gefrorener Brokkoli  
4 1/2 Tasse (410g)
- 

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1/3 Avocado(s) (67g)
- Klementinen  
4 Frucht (296g)
- Nektarine  
2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)
- Rosinen  
4 TL (nicht gepackt) (12g)

## Frühstück 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Brezeln

193 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1/3 lbs (149g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 'Käsiges' Tofu-Rührei

190 kcal ● 20g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kurkuma, gemahlen**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Nährhefe**  
2 EL (8g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, abgetropft**  
1/2 lbs (198g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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)

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

---

### Nektarine

1 Nektarine(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Nektarine, entkernt**  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nektarine, entkernt**  
2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

---

### Studentenfutter

1/8 Tasse(n) - 112 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**

2 TL (6g)

**geröstete Erdnüsse**

1 TL (3g)

**Rosinen**

2 TL (nicht gepackt) (6g)

**Geröstete Mandeln**

1 TL (3g)

**M&M's**

1/8 Packung (ca. 48 g) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**

4 TL (11g)

**geröstete Erdnüsse**

2 TL (6g)

**Rosinen**

4 TL (nicht gepackt) (12g)

**Geröstete Mandeln**

2 TL (6g)

**M&M's**

1/6 Packung (ca. 48 g) (8g)

1. Zutaten miteinander vermischen und genießen.

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1/2 Sandwich(es) - 185 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**

1 Scheibe(n) (32g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

3 Scheiben (31g)

**Hummus**

1 1/2 EL (23g)

**Gurke**

2 EL, Scheiben (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**

2 Scheibe(n) (64g)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

6 Scheiben (62g)

**Hummus**

3 EL (45g)

**Gurke**

4 EL, Scheiben (26g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 193 kcal ● 11g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
2 1/2 Scheiben (26g)  
**Brot**  
1 Scheibe(n) (32g)  
**Hot Sauce**  
1/2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Avocados, geschält & entkernt**  
1/6 Avocado(s) (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**  
5 Scheiben (52g)  
**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Avocados, geschält & entkernt**  
1/3 Avocado(s) (67g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/4 Beutel (≈160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Scheibe

#### Brot

1 Scheibe (32g)

#### Olivenöl

1 TL (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Das Öl auf das Brot trüpfeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

#### Linsenpasta

2 oz (57g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## 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.

## Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Geröstete Cashews**  
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Geröstete Cashews**  
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 1 ↗

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Popcorn

3 1/3 Tassen - 134 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
3 1/3 Tasse, gepoppt (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Popcorn, Mikrowelle, gesalzen**  
10 Tasse, gepoppt (110g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

## Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Nüsse**

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Gemischte Nüsse**

6 EL (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Snacks 2 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**

2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Snacks 3 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Klementine

1 Klementine(n) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**Klementinen**  
1 Frucht (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Klementinen**  
2 Frucht (148g)

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung  
1/4 Beutel ( $\approx$ 160 g) (40g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfacher Seitan

3 oz - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 oz

Seitan  
3 oz (85g)  
Öl  
1/4 EL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tomate(n)

Öl  
1 TL (mL)  
Tomaten  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (91g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch

1 Salatblatt(e) - 278 kcal ● 24g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geräuchertes Paprikapulver**  
1/4 Teelöffel (1g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Römersalat**  
1 Blatt innen (6g)  
**Ahornsirup**  
1/2 EL (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
1/2 EL (mL)  
**Schalotten, in Scheiben geschnitten**  
1/4 Schalotte (28g)  
**Seitan, zerbröckelt**  
3 oz (85g)  
**Gurke, gewürfelt**  
3 Scheiben (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geräuchertes Paprikapulver**  
1/2 Teelöffel (1g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Römersalat**  
2 Blatt innen (12g)  
**Ahornsirup**  
1 EL (mL)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
1 EL (mL)  
**Schalotten, in Scheiben geschnitten**  
1/2 Schalotte (57g)  
**Seitan, zerbröckelt**  
6 oz (170g)  
**Gurke, gewürfelt**  
6 Scheiben (42g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Schalotte und etwas Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. 1–2 Minuten kochen, bis sie weich sind. Seitan und Paprika hinzufügen und umrühren, bis alles bedeckt ist. Ohne Rühren 4–5 Minuten braten, bis der Seitan beginnt, knusprig zu werden. Umrühren und weitere 4–5 Minuten braten, bis der gesamte Seitan knusprig ist.
3. Hitze ausschalten. Ahornsirup unterrühren.
4. Seitan in Salatblätter geben, mit Gurke toppen und mit etwas veganem Ranch beträufeln. Servieren.

### Vollkornreis

3/8 Tasse Vollkornreis, gekocht - 86 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/4 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
2 EL (24g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Veganer Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 19g Protein ● 22g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tofu-Planken

#### Pizzasoße

1 1/2 EL (24g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Maisstärke

1/2 EL (4g)

#### Nährhefe

1 EL (4g)

#### Veganer Käse, gerieben

1 oz (28g)

#### fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit veganem Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

### Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Cajun-Tofu

314 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Cajun-Gewürz

1 TL (2g)  
Öl  
2 TL (mL)  
fester Tofu, trockengetupft und  
gewürfelt  
10 oz (284g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli  
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel  
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel  
3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Aromatisierte Reis-Mischung

143 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/4 Beutel ( $\approx$ 160 g) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Beutel ( $\approx$ 160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
1 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (47g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
10 1/2 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (326g)  
**Wasser**  
10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-