

Meal Plan - 3000-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 2967 kcal ● 237g Protein (32%) ● 117g Fett (35%) ● 195g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

825 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal

Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kichererbsen- & Grünkohl Suppe

682 kcal



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Day 2

2978 kcal ● 263g Protein (35%) ● 94g Fett (28%) ● 214g Kohlenhydrate (29%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Linsen

231 kcal

Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe

682 kcal



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal

Day 3 3014 kcal ● 192g Protein (26%) ● 100g Fett (30%) ● 275g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Reiswaffel

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsennudeln

505 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal



Kochbananen-Chips

226 kcal

Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Herbstliche Rote-Bete-Schüssel

541 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 4 2975 kcal ● 192g Protein (26%) ● 73g Fett (22%) ● 325g Kohlenhydrate (44%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Apfelmus
171 kcal



Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln
251 kcal

Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Linsennudeln
505 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Kochbananen-Chips
226 kcal

Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Herbstliche Rote-Bete-Schüssel
541 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Sojamilch
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 5 2958 kcal ● 205g Protein (28%) ● 93g Fett (28%) ● 265g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Apfelmus
171 kcal



Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln
251 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Grünkohl-Chips
275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
463 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

890 kcal, 54g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Day 6 2968 kcal ● 225g Protein (30%) ● 100g Fett (30%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Pistazien
188 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Grünkohl-Chips
275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
463 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
571 kcal



Linsen
289 kcal

Day 7 2965 kcal ● 225g Protein (30%) ● 104g Fett (32%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Pistazien

188 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Grünkohl-Chips

275 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

870 kcal, 41g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal

Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal



Linsen

289 kcal

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ rote Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ Tomaten
4 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (518g)
- ☐ Kale-Blätter
2 1/2 lbs (1117g)
- ☐ Knoblauch
14 2/3 Zehe(n) (44g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (338g)
- ☐ Zwiebel
6 3/4 EL, gehackt (67g)
- ☐ grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (31g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)
- ☐ wilder Reis, roh
1/2 Tasse (80g)
- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1 oz (27g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (8g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)

Andere

- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)
- ☐ Mandelmehl
3 EL (21g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Nährhefe
2 1/2 EL (9g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
6 EL (94g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)
- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
1 3/4 lbs (808g)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
13 1/3 Tasse(n) (mL)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)
- ☐ Banane
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose(n) (1120g)
- ☐ Linsen, roh
2 1/2 Tasse (480g)
- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)
- ☐ Kochbananen-Chips
3 oz (85g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
4 Stück(e) (360g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Mandeljoghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandelbutter
2 EL (31g)
Mandelmehl
1 EL (7g)
Proteinpulver
1 EL (6g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandelbutter
6 EL (94g)
Mandelmehl
3 EL (21g)
Proteinpulver
3 EL (17g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Mandelmilch, ungesüßt

6 EL (mL)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Mandelmilch vermischen. \r\nCa. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. \r\nMit Bananenscheiben belegen. \r\nServieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

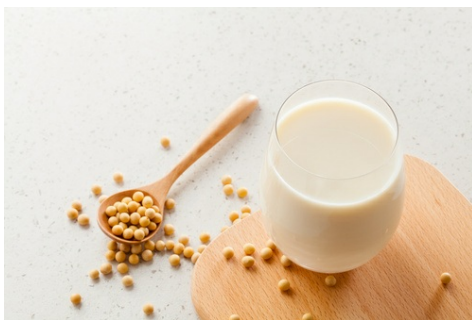
Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

Maisstärke

3 EL (24g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

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.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

2/3 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Linsenpasta

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Linsenpasta

1/2 lbs (227g)

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

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (246g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Kochbananen-Chips

226 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kochbananen-Chips

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

3 oz (85g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Naan-Brot

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsensuppe mit Gemüse

463 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
6 2/3 EL (80g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
13 1/3 EL, gehackt (33g)
Nährhefe
2 1/2 TL (3g)
Knoblauch
5/6 Zehe(n) (3g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/4 Tasse (169g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
13 1/3 EL (160g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter
1 2/3 Tasse, gehackt (67g)
Nährhefe
5 TL (6g)
Knoblauch
1 2/3 Zehe(n) (5g)
gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (338g)

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.

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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Salatdressing
3 EL (mL)

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

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)
fester Tofu
3/8 Packung (450 g) (189g)
Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)
Knoblauch
5/6 Zehe(n) (3g)
Salz
1/4 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Tasse (mL)
Basilikum, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Snacks 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kiwi
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz

1/2 EL (8g)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Salz

4 TL (24g)

Kale-Blätter

4 Bund (680g)

Olivenöl

4 EL (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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose(n) (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

10 Tasse(n) (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

5 Tasse, gehackt (200g)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

2 1/2 Dose(n) (1120g)

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.

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Herbstliche Rote-Bete-Schüssel

541 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

wilder Reis, roh
4 EL (40g)
Linsen, roh
4 EL (48g)
Kale-Blätter
3 oz (85g)
Oliveöl
3/4 EL (mL)
Apfelessig
1/4 EL (4g)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), geviertelt
3 Rote Bete(n) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

wilder Reis, roh
1/2 Tasse (80g)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
Kale-Blätter
6 oz (170g)
Oliveöl
1 1/2 EL (mL)
Apfelessig
1/2 EL (8g)
Zitronensaft
3 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), geviertelt
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Wilder Reis und Linsen nach Packungsanweisung kochen. Falls nötig abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis es duftet. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist.
3. Linsen und Reis zum Grünkohl geben und alles vermengen. 2–3 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Hitze ausschalten und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Schüssel die geviertelten Rote-Bete-Stücke mit Apfelessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Reis-Linsen-Mischung mit den Rote-Bete-Stücken obenauf servieren. Guten Appetit!

Naan-Brot

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 6 Unze Tempeh

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

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
5 1/4 Tasse (158g)
Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal ● 51g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
5 TL (mL)
Zwiebel
1/4 Tasse, gehackt (33g)
grüne Paprika
5 TL, gehackt (16g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Wasser
2 1/2 TL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
6 2/3 oz (189g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel
6 2/3 EL, gehackt (67g)
grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (31g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Wasser
5 TL (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
13 1/3 oz (378g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (13g)

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.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, ab gespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, ab gespült
13 1/3 EL (160g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-