

Meal Plan - 1400-Kalorien veganer, eiweißreicher 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

1333 kcal ● 128g Protein (38%) ● 33g Fett (23%) ● 108g Kohlenhydrate (32%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 7g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Dunkle Schokolade](#)

1 Quadrat(e)- 60 kcal



[Großer Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 176 kcal



[Gurkenscheiben](#)

3/4 Gurke- 45 kcal

Snacks

105 kcal, 1g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

170 kcal, 13g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Gebratene Champignons](#)

4 oz Champignons- 95 kcal



[Vegane Crumbles](#)

1/2 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

450 kcal, 35g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Linsen](#)

174 kcal



[Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch](#)

1 Salatblatt(e)- 278 kcal

Day
2

1383 kcal ● 128g Protein (37%) ● 30g Fett (20%) ● 125g Kohlenhydrate (36%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

280 kcal, 7g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

Snacks

105 kcal, 1g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal

Mittagessen

220 kcal, 12g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal

Abendessen

450 kcal, 35g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsen

174 kcal



Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch

1 Salatblatt(e)- 278 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 3

1389 kcal ● 123g Protein (35%) ● 40g Fett (26%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

280 kcal, 7g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e)- 60 kcal



Großer Müsliriegel

1 Riegel(n)- 176 kcal



Gurkenscheiben

3/4 Gurke- 45 kcal

Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Mittagessen

370 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal

Abendessen

275 kcal, 17g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Linsen

87 kcal



Geröstete Tomaten

1 Tomate(n)- 60 kcal



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4

1381 kcal ● 134g Protein (39%) ● 46g Fett (30%) ● 87g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

155 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

135 kcal, 6g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal

Mittagessen

370 kcal, 21g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal

Abendessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratene Champignons

4 oz Champignons- 95 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

1387 kcal ● 125g Protein (36%) ● 40g Fett (26%) ● 111g Kohlenhydrate (32%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

155 kcal, 7g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

95 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Zuckerschoten](#)

2 Tasse- 54 kcal



[Wassermelone](#)

4 oz- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

420 kcal, 14g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Fruchtsaft](#)

1/2 Tasse- 57 kcal



[Aromatisierte Reis-Mischung](#)

143 kcal



[Tofu Marsala](#)

217 kcal

Abendessen

390 kcal, 28g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Gebratene Champignons](#)

4 oz Champignons- 95 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

4 oz- 295 kcal

Day
6

1360 kcal ● 125g Protein (37%) ● 36g Fett (24%) ● 93g Kohlenhydrate (27%) ● 41g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

435 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Linsen-Chili](#)

290 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

147 kcal

Snacks

95 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Zuckerschoten](#)

2 Tasse- 54 kcal



[Wassermelone](#)

4 oz- 41 kcal

Abendessen

330 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)

332 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
7

1360 kcal ● 125g Protein (37%) ● 36g Fett (24%) ● 93g Kohlenhydrate (27%) ● 41g Ballaststoffe (12%)

Frühstück

170 kcal, 5g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

435 kcal, 18g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Linsen-Chili](#)

290 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

147 kcal

Snacks

95 kcal, 5g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Zuckerschoten](#)

2 Tasse- 54 kcal



[Wassermelone](#)

4 oz- 41 kcal

Abendessen

330 kcal, 25g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)

332 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)
- ☐ Ahornsirup
1 EL (mL)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (719g)
- ☐ Schalotten
3/4 Schalotte (85g)
- ☐ Römersalat
1 1/4 Kopf (762g)
- ☐ Pilze
13 1/4 oz (376g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (164g)
- ☐ Tomaten
4 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (582g)
- ☐ Zuckerschoten
6 Tasse, ganz (378g)
- ☐ Kartoffeln
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Karotten
4 mittel (238g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
2/3 Tasse (160g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ Thymian, frisch
1 Prise (0g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Balsamicoessig
1/4 EL (mL)
- ☐ Chiliflocken
1/3 TL (1g)

Andere

- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL (1g)
- ☐ Zuckerschoten
1/4 Tasse (21g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
6 Fleischbällchen (180g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Vegane Butter
1/2 EL (7g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
6 oz (170g)
- ☐ Maisstärke
4 Prise (1g)
- ☐ getrockneter Bulgur
1/3 Tasse (47g)

Fette und Öle

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

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Wassermelone
12 oz (340g)
- ☐ Fruchtsaft
4 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1 Beutel (≈160 g) (153g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (184g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
5/6 Packung (≈340 g) (277g)
- ☐ fester Tofu
1/4 lbs (120g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sojasauce
2 EL (mL)

- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenscheiben

3/4 Gurke - 45 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke
2 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (677g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sojajoghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/4 Avocado(s) (50g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben
geschnitten**
1/2 Avocado(s) (101g)
Brot
2 Scheibe (64g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz Champignons

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Vegane Crumbles

1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 Tasse (50g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

219 kcal ● 12g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1 3/4 oz (50g)

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe (1g)

Thymian, frisch

1 Prise (0g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

372 kcal ● 21g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/8 Tasse (11g)

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

3 Fleischbällchen (90g)

würzige Reis-Mischung

1/4 Schachtel (≈227 g) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/4 Tasse (21g)

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

6 Fleischbällchen (180g)

würzige Reis-Mischung

1/2 Schachtel (≈227 g) (113g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse

Fruchtsaft

4 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Aromatisierte Reis-Mischung

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

würzige Reis-Mischung

1/4 Beutel (≈160 g) (40g)



1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Tofu Marsala

217 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Schalotten, fein gehackt

1/4 Schalotte (28g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1 1/4 oz (35g)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2 1/2 oz (71g)

Gemüsebrühe (servierbereit), heiß

1/4 Tasse(n) (mL)

Balsamicoessig

1/4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

4 Prise (1g)

Vegane Butter

1/2 EL (7g)

Kartoffeln, geschält und geviertelt

2 1/2 oz (71g)

1. Gib die Kartoffeln in einen großen Topf und bedecke sie mit Wasser. Zum Köcheln bringen und 10–15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln zurück in den Topf geben. Butter sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mit einer Gabel zerstampfen, bis sie glatt sind. Die Kartoffelpüree beiseitestellen.
2. Vermische in einer kleinen Schüssel die heiße Brühe mit der Maisstärke und etwas Salz, bis alles aufgelöst ist. Beiseite stellen.
3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu und etwas Salz und Pfeffer dazu. Unter gelegentlichem Rühren 4–6 Minuten braten, bis er knusprig ist. Tofu auf einen Teller geben.
4. Erhitze das restliche Öl in derselben Pfanne. Gib die Pilze und Schalotte dazu und brate 3–5 Minuten, bis die Pilze zu bräunen beginnen. Gib den Knoblauch dazu und brate eine weitere Minute, bis er duftet.
5. Gib die Brühe und den Balsamicoessig dazu. Zum Köcheln bringen und etwa 3–5 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.
6. Gib den Tofu zurück in die Pfanne und lasse alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Serviere Tofu Marsala mit Kartoffelpüree.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen-Chili

290 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/3 Tasse (80g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

2 2/3 EL (23g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

2/3 Tasse (160g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

1/3 Tasse (47g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Öl

2 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Zuckerschoten

2 Tasse - 54 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zuckerschoten
2 Tasse, ganz (126g)

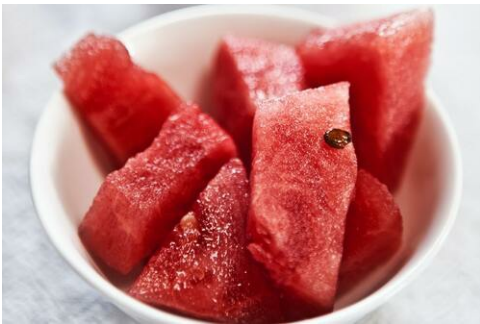
Für alle 3 Mahlzeiten:

Zuckerschoten
6 Tasse, ganz (378g)

1. Nach Belieben mit Salz würzen und roh servieren.

Wassermelone

4 oz - 41 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wassermelone
4 oz (113g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone
12 oz (340g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Ahorn-Seitan in Salatblättern mit veganem Ranch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, gewürfelt

3 Scheiben (21g)

Veganes Ranch-Dressing

1/2 EL (mL)

Seitan, zerbröckelt

3 oz (85g)

Schalotten, in Scheiben geschnitten

1/4 Schalotte (28g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Römersalat

1 Blatt innen (6g)

Öl

1 TL (mL)

geräuchertes Paprikapulver

1/4 TL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, gewürfelt

6 Scheiben (42g)

Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Seitan, zerbröckelt

6 oz (170g)

Schalotten, in Scheiben geschnitten

1/2 Schalotte (57g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Öl

2 TL (mL)

geräuchertes Paprikapulver

1/2 TL (1g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Linsen

87 kcal ● 6g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salz

1/4 Prise (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

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.

Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 Tomate(n)

Tomaten

1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Öl

1 TL (mL)

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.

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Patty

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gebratene Champignons

4 oz Champignons - 95 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

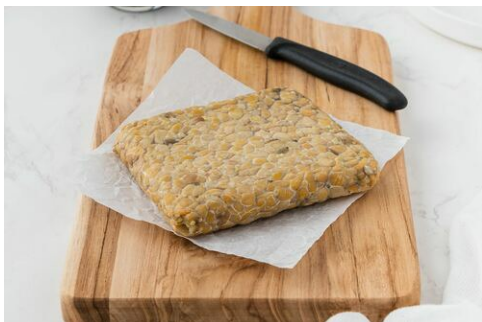
Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.
-

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Sojasauce

3 TL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Karotten

1 1/3 groß (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Öl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Wasser

4 TL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Karotten

2 2/3 groß (192g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-