

Meal Plan - 1800-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

1830 kcal ● 163g Protein (36%) ● 57g Fett (28%) ● 132g Kohlenhydrate (29%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal



[Apfelmus](#)
57 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Gebackene Chips](#)
12 Chips- 122 kcal



[Walnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

455 kcal, 19g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
237 kcal



[Veganer Chili con 'Carne'](#)
218 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Veggie-Burger-Patty](#)
2 Patty- 254 kcal



[Linsen](#)
231 kcal

Day 2

1813 kcal ● 163g Protein (36%) ● 65g Fett (32%) ● 110g Kohlenhydrate (24%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

245 kcal, 7g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Apfelmus
57 kcal

Snacks

210 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Gebackene Chips
12 Chips- 122 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

455 kcal, 19g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal



Veganer Chili con 'Carne'
218 kcal

Abendessen

470 kcal, 36g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Linsen
174 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Day 3

1800 kcal ● 190g Protein (42%) ● 68g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Wassermelone
4 oz- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

435 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1 1/3 Tasse(n)- 143 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

455 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Gebackener Tofu
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal

Day 4 1800 kcal ● 190g Protein (42%) ● 68g Fett (34%) ● 77g Kohlenhydrate (17%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Snacks

220 kcal, 10g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Wassermelone
4 oz- 41 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

435 kcal, 42g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
1 1/3 Tasse(n)- 143 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

455 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Gebackener Tofu
10 2/3 Unze(s)- 302 kcal

Day 5

1795 kcal ● 166g Protein (37%) ● 60g Fett (30%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Paprikastreifen und Hummus
128 kcal



Grapefruit
1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

405 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Knusprige chik'n-Tender
5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

510 kcal, 28g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Chik'n-Nuggets
9 Nuggets- 496 kcal

Day
6

1795 kcal ● 166g Protein (37%) ● 60g Fett (30%) ● 124g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Paprikastreifen und Hummus](#)

128 kcal



[Grapefruit](#)

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

405 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

102 kcal

Abendessen

510 kcal, 28g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Chik'n-Nuggets](#)

9 Nuggets- 496 kcal

Day
7

1784 kcal ● 174g Protein (39%) ● 57g Fett (29%) ● 110g Kohlenhydrate (25%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

255 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Erdbeeren](#)

1 Tasse(n)- 52 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

185 kcal, 7g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



[Paprikastreifen und Hummus](#)

128 kcal



[Grapefruit](#)

1/2 Grapefruit- 59 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

425 kcal, 31g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Chik'n-Stir-Fry](#)

427 kcal

Abendessen

480 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

393 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

86 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Sesamsamen
4 TL (12g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Wassermelone
8 oz (227g)
- ☐ Grapefruit
1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)
- ☐ Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
24 Crips (56g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
21 1/2 Tasse (645g)
- ☐ Nährhefe
4 TL (5g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
18 Nuggets (387g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/4 lbs (106g)
- ☐ Veganer Ranch-Dressing
2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 Prise (1g)
- ☐ Chilipulver
2 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika
3 1/2 mittel (417g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe(n) (2g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
- ☐ Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Brokkoli
2 2/3 Tasse, gehackt (243g)
- ☐ Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (122g)
- ☐ Karotten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 Rote Bete(n) (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Getreide und Teigwaren

Getränke

- ☐ Wasser
31 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/4 Tasse (53g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (136g)
 - ☐ Kidneybohnen
1/4 Dose (112g)
 - ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Packung (≈340 g) (485g)
 - ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
 - ☐ extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)
 - ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
 - ☐ Hummus
3/4 Tasse (183g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pistazien

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdbeeren
3 Tasse, ganz (432g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)

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

Veganer Chili con 'Carne'

218 kcal ● 15g Protein ● 6g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, gehackt
1/4 mittel (30g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/8 Dose (56g)
Knoblauch, fein gehackt
3/8 Zehe(n) (1g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/8 Dose (ca. 410 g) (51g)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/8 Tasse(n) (mL)
Chilipulver
1 Prise (0g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
vegetarische Burgerkrümel
1/8 Packung (≈340 g) (43g)
Linsen, roh
1 EL (12g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, gehackt
1/2 mittel (60g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
1/4 Dose (112g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Tomaten in Dosen, geschmort
1/4 Dose (ca. 410 g) (101g)
Zwiebel, gehackt
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Chilipulver
2 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
vegetarische Burgerkrümel
1/4 Packung (≈340 g) (85g)
Linsen, roh
2 EL (24g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.
Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.
Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.
Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

1 1/3 Tasse(n) - 143 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
2 TL (2g)
Öl
2 TL (mL)
Brokkoli
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
4 TL (5g)
Öl
4 TL (mL)
Brokkoli
2 2/3 Tasse, gehackt (243g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

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

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s) - 305 kcal ● 22g Protein ● 12g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
4 TL (23g)
Vegetarische Chik'n-Tender
5 1/3 Stücke (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
2 2/3 EL (45g)
Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Wassermelone
8 oz (227g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

128 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

3/4 mittel (89g)

Hummus

4 EL (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Paprika

2 1/4 mittel (268g)

Hummus

3/4 Tasse (183g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Grapefruit

1/2 Grapefruit - 59 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (166g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Grapefruit

1 1/2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (498g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 2 Patty

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

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

Linsen

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



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

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



Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

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.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl

2 TL (mL)

Tempeh

4 oz (113g)

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 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Gebackener Tofu

10 2/3 Unze(s) - 302 kcal ● 29g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)

extra fester Tofu

2/3 lbs (302g)

Sesamsamen

2 TL (6g)

Sojasauce

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

Sesamsamen

4 TL (12g)

Sojasauce

2/3 Tasse (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Selleriestangen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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.

Chik'n-Nuggets

9 Nuggets - 496 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
9 Nuggets (194g)
Ketchup
2 1/4 EL (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
18 Nuggets (387g)
Ketchup
1/4 Tasse (77g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
4 oz (113g)
Frank's RedHot Sauce
2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

86 kcal ● 5g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält
4 EL (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1/2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
1 Rote Bete(n) (50g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-