

Meal Plan - 2000-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

1951 kcal ● 197g Protein (40%) ● 67g Fett (31%) ● 112g Kohlenhydrate (23%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado & vegane Wurst auf Toast](#)

1 Toast- 302 kcal

Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Rosinen](#)

1/4 Tasse- 137 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

530 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Geröstete Tomaten](#)

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

6 oz- 443 kcal

Abendessen

470 kcal, 30g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)

7 Tender(s)- 400 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal

Day 2

1970 kcal ● 183g Protein (37%) ● 50g Fett (23%) ● 166g Kohlenhydrate (34%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado & vegane Wurst auf Toast](#)
1 Toast- 302 kcal

Mittagessen

500 kcal, 25g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate](#)
128 kcal



[Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen](#)
372 kcal

Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

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



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)
173 kcal



[Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker](#)
346 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 3

2038 kcal ● 192g Protein (38%) ● 60g Fett (26%) ● 135g Kohlenhydrate (27%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

300 kcal, 19g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado & vegane Wurst auf Toast](#)
1 Toast- 302 kcal

Mittagessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)
14 oz- 504 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
68 kcal

Snacks

160 kcal, 2g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



[Rosinen](#)
1/4 Tasse- 137 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

515 kcal, 30g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa](#)
514 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Day 4

1999 kcal ● 188g Protein (38%) ● 74g Fett (34%) ● 115g Kohlenhydrate (23%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Nektarine](#)

1 Nektarine(n)- 70 kcal



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal



[Gurkenscheiben](#)

1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)

14 oz- 504 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal

Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Sojamilch](#)

2 Tasse(n)- 169 kcal



[Chik'n-Nuggets](#)

5 Nuggets- 276 kcal

Day 5

2004 kcal ● 178g Protein (36%) ● 64g Fett (29%) ● 139g Kohlenhydrate (28%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Nektarine](#)

1 Nektarine(n)- 70 kcal



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal



[Gurkenscheiben](#)

1 Gurke- 60 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Grüne Bohnen](#)

95 kcal



[Curry-Linsen](#)

482 kcal

Abendessen

445 kcal, 29g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Sojamilch](#)

2 Tasse(n)- 169 kcal



[Chik'n-Nuggets](#)

5 Nuggets- 276 kcal

Day
6

1966 kcal ● 197g Protein (40%) ● 48g Fett (22%) ● 146g Kohlenhydrate (30%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

330 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade
1 Bagel(s)- 248 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

100 kcal, 3g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

575 kcal, 22g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Grüne Bohnen
95 kcal



Curry-Linsen
482 kcal

Abendessen

465 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Linsen
174 kcal

Day
7

1994 kcal ● 187g Protein (37%) ● 36g Fett (16%) ● 188g Kohlenhydrate (38%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

330 kcal, 14g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade
1 Bagel(s)- 248 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

100 kcal, 3g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal



Grünkohl-Chips
69 kcal

Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

605 kcal, 11g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
173 kcal



Tomatensuppe
1 1/2 Dose- 316 kcal

Abendessen

465 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal



Linsen
174 kcal

Andere

- ☐ vegane Wurst
6 1/2 oz (188g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
7 Stücke (179g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Packung (≈155 g) (213g)
- ☐ Zuckerschoten
1/8 Tasse (11g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
3 Fleischbällchen (90g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
10 Nuggets (215g)
- ☐ Currypaste
4 TL (20g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- ☐ Rosinen
3/4 Tasse, gepackt (124g)
- ☐ Zitrone
2 3/4 klein (160g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/2 lbs (224g)
- ☐ Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
1/4 Tasse (72g)
- ☐ Tomaten
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (861g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
6 oz (170g)
- ☐ fester Tofu
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 Dose(n) (439g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Linsen, roh
56 TL (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

Getränke

- ☐ Wasser
35 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
1/4 Schachtel (≈227 g) (57g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1 1/3 oz (38g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)
- ☐ Maisstärke
4 EL (32g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce
1/3 TL (mL)

- ☐ Sellerie, roh
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Bund (241g)
- ☐ Knoblauch
1/3 Zehe(n) (1g)
- ☐ grüne Paprika
1/8 groß (14g)
- ☐ Zwiebel
1/8 groß (13g)
- ☐ frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)

- ☐ Salsa
1/2 Tasse (130g)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
1 TL (6g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
2 EL (24g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ Gelee
2 EL (42g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Avocado & vegane Wurst auf Toast

1 Toast - 302 kcal ● 19g Protein ● 15g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

1/2 Würstchen (50g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

Avocados

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Wurst nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn die Wurst abgekühlt ist, längs halbieren und bei Bedarf nochmals halbieren, damit sie auf die Brotscheibe passt.
2. Brot toasten, falls gewünscht.
3. Avocado mit einer Gabel auf dem Brot zerdrücken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit Wurstscheiben belegen. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Nektarine

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Refried Beans
4 EL (61g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 Bagel(s) - 248 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee
1 EL (21g)
Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee
2 EL (42g)
Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.

Sojamilch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (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.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

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



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)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

14 oz - 504 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

2 EL (16g)

Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 3/4 lbs (794g)

Zitronenpfeffer

1 TL (2g)

Öl

2 EL (mL)

Maisstärke

4 EL (32g)

Zitrone, abgerieben

2 klein (116g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene grüne Bohnen
2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene grüne Bohnen
4 Tasse (484g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Curry-Linsen

482 kcal ● 18g Protein ● 25g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypaste
2 TL (10g)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
Salz
2/3 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypaste
4 TL (20g)
Kokosmilch (Dose)
16 EL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Banane

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

Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Tomatensuppe

1 1/2 Dose - 316 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

1 1/2 Dose (ca. 300 g) (447g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.



Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Rosinen
3/4 Tasse, gepackt (124g)

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 3 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Salz
1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

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 essen

Knusprige chik'n-Tender

7 Tender(s) - 400 kcal ● 28g Protein ● 16g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 7 Tender(s)

Ketchup
1 3/4 EL (30g)
Vegetarische Chik'n-Tender
7 Stücke (179g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1/3 Zehe(n) (1g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

grüne Paprika, entkernt und gehackt

1/8 groß (14g)

vegane Wurst, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

Seitan, in Würfel geschnitten

1 1/3 oz (38g)

gehackte Tomaten, mit Saft

1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

Hot Sauce

1/3 TL (mL)

Zwiebel, gehackt

1/8 groß (13g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Cajun-Gewürz

1/4 EL (2g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren. Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

514 kcal ● 30g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Salsa, stückig

1/2 Tasse (130g)

Saure Sahne

2 EL (24g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

schwarze Bohnen

1 Dose(n) (439g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

5 Nuggets - 276 kcal ● 15g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
5 Nuggets (108g)
Ketchup
1 1/4 EL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
10 Nuggets (215g)
Ketchup
2 1/2 EL (43g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

31 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-