

Meal Plan - 2200-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

2221 kcal ● 235g Protein (42%) ● 45g Fett (18%) ● 169g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

445 kcal, 10g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 192 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

205 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Day
2

2221 kcal ● 235g Protein (42%) ● 45g Fett (18%) ● 169g Kohlenhydrate (31%) ● 50g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

445 kcal, 10g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Banane

2 Banane(n)- 233 kcal



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 192 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

770 kcal, 52g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

205 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Gekochte Paprika

1/2 Paprika- 60 kcal



Einfaches Tempeh

2 oz- 148 kcal

Day
3

2192 kcal ● 225g Protein (41%) ● 60g Fett (25%) ● 137g Kohlenhydrate (25%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

250 kcal, 40g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

550 kcal, 25g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal



Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal

Abendessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Einfacher Tofu

6 oz- 257 kcal

Day
4

2184 kcal ● 195g Protein (36%) ● 72g Fett (30%) ● 138g Kohlenhydrate (25%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Hummus-Toast](#)

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)

1 Bällchen- 135 kcal



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

109 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

550 kcal, 25g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

147 kcal



[Toskanische weiße Bohnensuppe](#)

403 kcal

Abendessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Einfaches veganes Knoblauchbrot](#)

1 Scheibe- 126 kcal



[Gemischtes Gemüse](#)

1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



[Einfacher Tofu](#)

6 oz- 257 kcal

Day
5

2175 kcal ● 200g Protein (37%) ● 64g Fett (26%) ● 161g Kohlenhydrate (30%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 14g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

Snacks

245 kcal, 10g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen- 135 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal

Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Knusprige chik'n-Tender

5 1/3 Tender(s)- 305 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Day
6

2205 kcal ● 196g Protein (36%) ● 71g Fett (29%) ● 157g Kohlenhydrate (28%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

585 kcal, 30g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



BBQ-Tempeh-Wrap
1 Wrap(s)- 472 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



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



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Day
7

2218 kcal ● 209g Protein (38%) ● 77g Fett (31%) ● 126g Kohlenhydrate (23%) ● 47g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

310 kcal, 12g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Selleriestangen
1 Selleriestange- 7 kcal



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

255 kcal, 9g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal



Paprikastreifen und Hummus
85 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Proteinergänzung(en)

545 kcal, 121g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Zitronenpfeffer-Tofu
14 oz- 504 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Abendessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Linsennudeln
505 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)
- ☐ Birnen
4 mittel (712g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)

Andere

- ☐ Milchfreier Frischkäse
2 EL (30g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 EL (11g)
- ☐ Mandelmehl
1 EL (7g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
10 2/3 Stücke (272g)
- ☐ Linsenpasta
4 oz (113g)

Backwaren

- ☐ Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)
- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ Paprika
3 groß (505g)
- ☐ Römersalat
1 3/4 Kopf (1096g)
- ☐ Karotten
4 mittel (255g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (70g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)
- ☐ fester Tofu
26 oz (737g)
- ☐ Hummus
2/3 lbs (306g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 1/2 EL (8g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Wasser
39 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
2 1/2 lbs (1091g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3/4 Tasse (204g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
4 Prise (1g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
2 EL (31g)
- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

- ☐ Sellerie, roh
1/2 Bund (224g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)
- ☐ Ketchup
2 2/3 EL (45g)

Fette und Öle

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

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 192 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Milchfreier Frischkäse

1 EL (15g)

Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse

2 EL (30g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(105g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.

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 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
5 EL (75g)
Brot
2 Scheibe (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1 Tasse (225g)
Brot
6 Scheibe (192g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s) - 658 kcal ● 51g Protein ● 17g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
1 klein (74g)
Römersalat
8 Blatt innen (48g)
Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Barbecue-Soße
4 EL (68g)
Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten
2 klein (148g)
Römersalat
16 Blatt innen (96g)
Tempeh, gewürfelt
1 lbs (454g)
Barbecue-Soße
1/2 Tasse (136g)
Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)
Öl
2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Toskanische weiße Bohnensuppe

403 kcal ● 19g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**

1/2 Dose(n) (220g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, groß (28–30 cm) (32g)

Karotten, gehackt

1/2 groß (36g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Zwiebel, gewürfelt

1 klein (70g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

1 EL (11g)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgespült und abgetropft**

1 Dose(n) (439g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, groß (28–30 cm) (64g)

Karotten, gehackt

1 groß (72g)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
 2. Brühe, weiße Bohnen, italienische Gewürze, zerstoßene Chiliflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
 3. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
 4. Servieren.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

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



Ergibt 14 oz

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

14 oz (397g)

Zitronenpfeffer

4 Prise (1g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

2 EL (16g)

Zitrone, abgerieben

1 klein (58g)

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 Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Kakaopulver

1 1/2 EL (8g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse (mL)

Wasser

4 1/2 Tasse(n) (mL)

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

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mandel-Proteinbällchen

1 Bällchen - 135 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 EL (3g)

Mandelmehl

1/2 EL (4g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

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

Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Sellerie, roh

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

2 2/3 EL (22g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Hummus

85 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1/2 mittel (60g)

Hummus

2 1/2 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

1 mittel (119g)

Hummus

1/3 Tasse (81g)

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

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
2 mittel (122g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gekochte Paprika

1/2 Paprika - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1/2 groß (82g)
Öl
1 TL (mL)

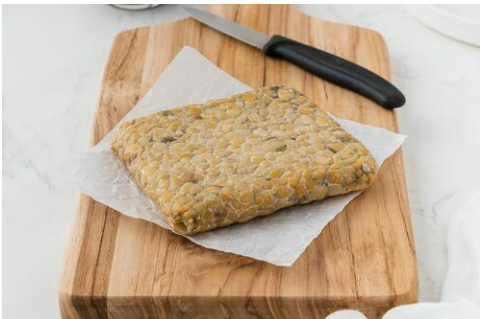
Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
1 groß (164g)
Öl
2 TL (mL)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Tempeh
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 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.\r\nMit Ketchup servieren.

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.

Banane

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Linsennudeln

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



Linsenpasta

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

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

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

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal ● 121g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

35 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.