

Meal Plan - 2300-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

2313 kcal ● 233g Protein (40%) ● 71g Fett (28%) ● 161g Kohlenhydrate (28%) ● 23g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Vegane Frühstückswürstchen](#)
4 Würstchen- 150 kcal



[Vegane Bubble & Squeak](#)
2 Patties- 194 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

650 kcal, 39g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)
9 1/3 Tender(s)- 533 kcal



[Fruchtsaft](#)
1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

590 kcal, 44g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfache Ofenkartoffel](#)
1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
456 kcal

Day
2

2277 kcal ● 227g Protein (40%) ● 69g Fett (27%) ● 145g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Vegane Frühstückswürstchen

4 Würstchen- 150 kcal



Vegane Bubble & Squeak

2 Patties- 194 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

Mittagessen

575 kcal, 39g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Abendessen

625 kcal, 37g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mais

92 kcal



Gebackene Pommes

290 kcal



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Day
3

2357 kcal ● 225g Protein (38%) ● 66g Fett (25%) ● 168g Kohlenhydrate (28%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

345 kcal, 23g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Vegane Frühstückswürstchen

4 Würstchen- 150 kcal



Vegane Bubble & Squeak

2 Patties- 194 kcal

Snacks

265 kcal, 5g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Paprikastreifen und Guacamole

150 kcal



Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal

Mittagessen

575 kcal, 39g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

Abendessen

625 kcal, 37g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Mais

92 kcal



Gebackene Pommes

290 kcal



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal



Day
4

2251 kcal ● 208g Protein (37%) ● 46g Fett (18%) ● 200g Kohlenhydrate (36%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

270 kcal, 9g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

265 kcal, 5g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Paprikastreifen und Guacamole

150 kcal



Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal

Mittagessen

570 kcal, 31g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Abendessen

600 kcal, 42g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gerösteter Brokkoli

196 kcal



Einfacher Tofu

4 oz- 171 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Day
5

2262 kcal ● 236g Protein (42%) ● 61g Fett (24%) ● 163g Kohlenhydrate (29%) ● 28g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

270 kcal, 9g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

620 kcal, 32g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Klementine

3 Klementine(n)- 117 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal

Abendessen

595 kcal, 64g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan- 595 kcal

Day
6

2325 kcal ● 227g Protein (39%) ● 80g Fett (31%) ● 132g Kohlenhydrate (23%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

285 kcal, 15g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
209 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
2 Würstchen- 75 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sojamilch
3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

670 kcal, 17g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
1 Scheibe- 126 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal

Abendessen

595 kcal, 64g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
8 Unze Seitan- 595 kcal

Day
7

2349 kcal ● 203g Protein (34%) ● 83g Fett (32%) ● 149g Kohlenhydrate (25%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

285 kcal, 15g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Blaubeer-Vanille-Haferbrei
209 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen
2 Würstchen- 75 kcal

Snacks

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sojamilch
3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Avocado-Toast
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

670 kcal, 17g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
1 Scheibe- 126 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal

Abendessen

620 kcal, 40g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



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



Linsen
174 kcal



Panierte Seitan-Nuggets
302 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
3 2/3 lbs (1659g)
- ☐ Knoblauch
3 2/3 Zehe(n) (11g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 EL, gehackt (27g)
- ☐ Rosenkohl
3 Tasse, gerieben (150g)
- ☐ Ketchup
1/4 Tasse (62g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)
- ☐ Paprika
2 mittel (238g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 Packung (568g)
- ☐ Tomaten
27 Kirschtomaten (459g)
- ☐ Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- ☐ Brokkoli
1 1/3 Tasse, gehackt (121g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 g (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 Prise (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (3g)
- ☐ Vanilleextrakt
2 TL (mL)
- ☐ frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
- ☐ gemahlener Koriander
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/2 Prise (0g)

Fette und Öle

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

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)
- ☐ Klementinen
9 Frucht (666g)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Blaubeeren
1/2 Tasse (74g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
4 oz (113g)
- ☐ Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Semmelbrösel
1 3/4 EL (12g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2 lbs (907g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

Andere

- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
16 Würste (360g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
9 1/3 Stücke (238g)
 - ☐ Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)
 - ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
2 Fleischbällchen (60g)
 - ☐ Sojamilch, ungesüßt
3 3/4 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
 - ☐ Teriyaki-Soße
1/2 Tasse (mL)
 - ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
 - ☐ Nährhefe
2 TL (2g)
-

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen - 150 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
4 Würste (90g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
12 Würste (270g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Vegane Bubble & Squeak

2 Patties - 194 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kartoffeln, geschält & in Stücke
geschnitten**
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Rosenkohl, geraspelt
1 Tasse, gerieben (50g)
Öl
1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kartoffeln, geschält & in Stücke
geschnitten**
6 klein (Durchm. 1,75–2,25") (552g)
Hot Sauce
2 EL (mL)
Rosenkohl, geraspelt
3 Tasse, gerieben (150g)
Öl
1 EL (mL)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce 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.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

209 kcal ● 6g Protein ● 3g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Vanilleextrakt

1 TL (mL)

Blaubeeren

4 EL (37g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse(n) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Vanilleextrakt

2 TL (mL)

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 Tasse(n) (81g)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Vegane Frühstücks-Würstchen

2 Würstchen - 75 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

2 Würste (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)

4 Würste (90g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s) - 533 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Tender(s)

Ketchup

2 1/3 EL (40g)

Vegetarische Chik'n-Tender

9 1/3 Stücke (238g)

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

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n) - 132 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

Salz

1 Prise (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. OFEN:

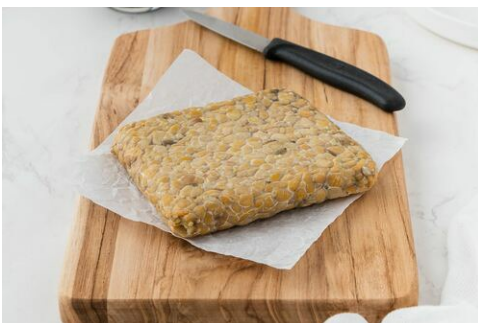
- Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
- 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.

4. MIKROWELLE:

- Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
- Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
- Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 EL (mL)

Tempeh

3/4 lbs (340g)

- Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
- 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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

443 kcal ● 21g Protein ● 7g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Vegane Fleischbällchen, gefroren

2 Fleischbällchen (60g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Pasta-Sauce

1/6 Glas (ca. 680 g) (112g)

1. Die Pasta und die ‚Fleisch‘bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3 Klementine(n)

Klementinen

3 Frucht (222g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Walnüsse

3 EL, ohne Schale (19g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mandeljoghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, geschält und entkernt
3/4 Avocado(s) (151g)
Zucchini
3/4 groß (242g)
frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
Tomaten, halbiert
7 1/2 Kirschtomaten (128g)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, geschält und entkernt
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Zucchini
1 1/2 groß (485g)
frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
Tomaten, halbiert
15 Kirschtomaten (255g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Snacks 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Paprikastreifen und Guacamole

150 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten
1 mittel (119g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten
2 mittel (238g)
Guacamole, abgepackt
1/2 Tasse (124g)

1. Die Paprika in Streifen schneiden und die Kerne entfernen.
2. Die Guacamole auf die geschnittenen Paprika streichen oder die Paprikastreifen zum Dippen verwenden.

Klementine

3 Klementine(n) - 117 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Klementinen
3 Frucht (222g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Klementinen
6 Frucht (444g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)
Brot
3 Scheibe (96g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n) - 132 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Kartoffel(n)

Kartoffeln
1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)
Salz
1/2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (mL)

1. OFEN:
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe

normale Glas- oder Keramik-
Löcher rundherum in die
Knolle stechen, damit
während des Garens
Dampf entweichen kann.
In eine Schüssel legen und
leicht mit Öl einreiben. Mit
koscherem Salz bestreuen
und die Kartoffel direkt auf
den Rost in die Mitte des
Ofens legen. Ein
Backblech auf den unteren
Rost legen, um eventuelle
Tropfen aufzufangen.

3. 1 Stunde backen oder bis
die Schale knusprig ist und
das Innere weich fühlt.
Servieren, indem Sie mit
der Gabel eine gepunktete
Linie von einem Ende zum
anderen ziehen und die
Knolle aufbrechen, indem
Sie die Enden zueinander
drücken. Sie wird
aufgehen. Vorsicht: heißer
Dampf.
4. MIKROWELLE:
5. Die Kartoffel schrubben
und mehrere Male mit der
Gabel einstechen. Auf
einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5
Minuten in der Mikrowelle
garen. Umdrehen und
weitere 5 Minuten garen.
Wenn die Kartoffel weich
ist, aus der Mikrowelle
nehmen und längs
halbieren.
7. Nach Belieben belegen,
wobei zu beachten ist,
dass einige Beläge (z. B.
Butter) die Kalorien
deutlich erhöhen, während
andere (z. B. Salz, Pfeffer,
Gewürze) kaum Kalorien
hinzufügen.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
Olivöl
4 TL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackene Pommes

290 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

3/4 EL (mL)

Kartoffeln

3/4 groß (Durchm. 3–4,25") (277g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 1/2 EL (mL)

Kartoffeln

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25")
(554g)

1. Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Kartoffel in dünne Stifte schneiden und auf das Backblech legen. Etwas Öl über die Kartoffeln träufeln und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schwenken, damit sie gleichmäßig bedeckt sind.
3. Kartoffeln etwa 15 Minuten rösten, mit einem Spatel wenden und weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Servieren.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Seitan

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
 2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gerösteter Brokkoli

196 kcal ● 18g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Gefrorener Brokkoli

2 Packung (568g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Einfacher Tofu

4 oz - 171 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

fester Tofu

4 oz (113g)

Öl

2 TL (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.

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, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

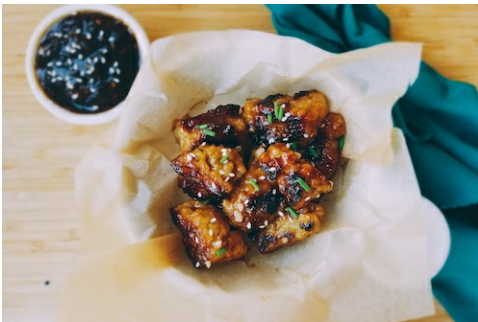
1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan - 595 kcal ● 64g Protein ● 20g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

Öl

2 EL (mL)

Seitan

1 lbs (454g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

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



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Nährhefe

2 TL (2g)

Öl

2 TL (mL)

Brokkoli

1 1/3 Tasse, gehackt (121g)

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.

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.

Panierte Seitan-Nuggets

302 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



- Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen**
2 2/3 oz (76g)
- Ketchup**
4 TL (23g)
- Semmelbrösel**
1 3/4 EL (12g)
- gemahlener Koriander**
1 1/3 Prise (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**
1 1/3 Prise (0g)
- schwarzer Pfeffer**
1/3 Prise, gemahlen (0g)
- Sojasauce**
2 TL (mL)
- Öl**
2 TL (mL)
- Knoblauchpulver**
1/3 TL (1g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.
Seitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind.
Beiseitestellen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.
Mit Ketchup 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.