

Meal Plan - 2400-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

2406 kcal ● 210g Protein (35%) ● 74g Fett (28%) ● 180g Kohlenhydrate (30%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

425 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Mandeljoghurt](#)

1 Becher- 191 kcal



[Brombeeren](#)

1 Tasse(n)- 70 kcal

Snacks

190 kcal, 3g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Trauben](#)

102 kcal



[Cracker](#)

5 1/3 Stück(e)- 90 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Linsen](#)

260 kcal



[Einfacher Tofu](#)

8 oz- 342 kcal

Abendessen

585 kcal, 28g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Sojamilch](#)

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



[Vegane Tofu-Lasagne](#)

445 kcal

Day 2

2390 kcal ● 214g Protein (36%) ● 84g Fett (32%) ● 140g Kohlenhydrate (24%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

425 kcal, 11g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)
1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Mandeljoghurt](#)
1 Becher- 191 kcal



[Brombeeren](#)
1 Tasse(n)- 70 kcal

Snacks

190 kcal, 3g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Trauben](#)
102 kcal



[Cracker](#)
5 1/3 Stück(e)- 90 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Linsen](#)
260 kcal



[Einfacher Tofu](#)
8 oz- 342 kcal

Abendessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
352 kcal



[Vegane Crumbles](#)
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Day 3 2405 kcal ● 242g Protein (40%) ● 96g Fett (36%) ● 99g Kohlenhydrate (17%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)
105 kcal



[Mandeljoghurt](#)
1 Becher- 191 kcal



[Pfirsich](#)
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Sojamilch](#)
2/3 Tasse(n)- 56 kcal



[Kleiner Müsliriegel](#)
2 Riegel(n)- 238 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

575 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Gedünstete Paprika und Zwiebeln](#)
125 kcal



[Gebackener Tofu](#)
16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

570 kcal, 32g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
352 kcal



[Vegane Crumbles](#)
1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Day
4

2373 kcal ● 250g Protein (42%) ● 85g Fett (32%) ● 110g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

575 kcal, 46g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
125 kcal



Gebackener Tofu
16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

540 kcal, 40g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
5

2476 kcal ● 222g Protein (36%) ● 104g Fett (38%) ● 120g Kohlenhydrate (19%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

360 kcal, 21g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pfirsich
1 Pfirsich- 66 kcal

Snacks

295 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch
2/3 Tasse(n)- 56 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

655 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
343 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal

Day
6

2347 kcal ● 241g Protein (41%) ● 88g Fett (34%) ● 96g Kohlenhydrate (16%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

325 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
251 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Äpfel mit Limettensaft
121 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

655 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
313 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
343 kcal

Abendessen

565 kcal, 42g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
4 Spieße- 466 kcal

Day
7

2383 kcal ● 248g Protein (42%) ● 69g Fett (26%) ● 149g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

325 kcal, 41g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake](#)

251 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Äpfel mit Limettensaft](#)

121 kcal



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

600 kcal, 133g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Proteinshake](#)

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

550 kcal, 23g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel](#)

1/2 Bagel(s)- 349 kcal



[Pfirsich](#)

3 Pfirsich- 198 kcal

Abendessen

705 kcal, 43g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)

17 1/2 oz- 630 kcal



[Limabohnen](#)

77 kcal

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Nährhefe
3/4 EL (3g)
- ☐ Veganer Käse, gerieben
1/2 Tasse (56g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
5 Behälter (750g)
- ☐ Spieß(e)
8 Spieß(e) (8g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
2/3 lbs (302g)
- ☐ Sesamöl
4 TL (mL)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2 1/4 lbs (1035g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (216g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ Sojasauce
1 Tasse (mL)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Erdnussbutter
2 2/3 EL (43g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose (112g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 3/4 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Salz
2 TL (11g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
- ☐ Currypulver
1/2 EL (3g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
2 Tasse (288g)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (620g)
- ☐ Limettensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Pfirsich
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- ☐ Himbeeren
2 Tasse (246g)
- ☐ Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Zitrone
1 1/4 klein (73g)

Backwaren

- ☐ Cracker
10 2/3 Cracker (37g)
- ☐ Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (471g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (232g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)
- ☐ Frischer Ingwer
11 3/4 g (12g)

- ☐ Zwiebelpulver
1/2 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Prise (0g)
- ☐ Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
4 EL (65g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ getrocknete Lasagneblätter
1 1/2 oz (43g)
- ☐ Maisstärke
2 1/2 EL (20g)

Getränke

- ☐ Wasser
47 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
40 Schöpfer (je ≈80 ml) (1240g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Karotten
1/2 mittel (31g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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.

Brombeeren

1 Tasse(n) - 70 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
2 Tasse (288g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

3/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

3/4 Tasse (144g)

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.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Paprika, in Streifen geschnitten

2 groß (328g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

1 lbs (454g)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

2 lbs (907g)

Sesamsamen

2 EL (18g)

Sojasauce

1 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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Zwiebel

4 TL, fein gehackt (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(164g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (4g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/3 Avocado(s) (268g)

Limettensaft

2 2/3 EL (mL)

Zwiebel

2 2/3 EL, fein gehackt (40g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

343 kcal ● 13g Protein ● 17g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsen, roh, abgespült
3 EL (36g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/8 Dose (56g)
Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/8 Scheiben (1" Durchm.) (0g)
Kurkuma, gemahlen
1/2 Prise (0g)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh, abgespült
6 EL (72g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/4 Dose (112g)
Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe(n) (3g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 groß (38g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Kurkuma, gemahlen
1 Prise (0g)
Currypulver
1/2 EL (3g)
Kokosmilch (Dose)
1/4 Dose (mL)
Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koche 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1/2 Bagel(s) - 349 kcal ● 19g Protein ● 13g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Bagel(s)

Tempeh, in Streifen geschnitten
2 oz (57g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)
Zwiebelpulver
1/2 Prise (0g)
Öl
1/4 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Prise (0g)
Bagel
1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (53g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

Pfirsich

3 Pfirsich - 198 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 Pfirsich

Pfirsich

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben

1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben

3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Cracker

5 1/3 Stück(e) - 90 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cracker

5 1/3 Cracker (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cracker

10 2/3 Cracker (37g)

1. Guten Appetit.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sojamilch

2/3 Tasse(n) - 56 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
6 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Äpfel mit Limettensaft

121 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Limetten
1/2 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (34g)
Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Limetten
1 Frucht (Durchm. 5,1 cm) (67g)
Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und Limettensaft über die Scheiben träufeln.

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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Vegane Tofu-Lasagne

445 kcal ● 17g Protein ● 17g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**fester Tofu, zerbröckelt**

3 oz (85g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Nährhefe

3/4 EL (3g)

Pasta-Sauce

4 EL (65g)

getrocknete Lasagneblätter

1 1/2 oz (43g)

Veganer Käse, gerieben

1/2 Tasse (56g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Salz

1 Prise (1g)

1. Ofen auf 175 °C (350 °F) vorheizen.
 2. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Lasagneblätter 8–10 Minuten oder bis al dente kochen; abgießen.
 3. In einer mittleren Schüssel Tofu, Salz, Tomatensoße, Nährhefe, italienische Kräuter und die Hälfte des geriebenen Käses vermengen. Eine Schicht in den Boden einer Auflaufform streichen.
 4. Lasagneblätter mit der Soßenmischung schichten, mit Soße abschließen. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.
 5. 25–35 Minuten backen.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Tomaten-Avocado-Salat

352 kcal ● 5g Protein ● 27g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

3/4 Avocado(s) (151g)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel

1 1/2 EL, fein gehackt (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(185g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Limettensaft

3 EL (mL)

Zwiebel

3 EL, fein gehackt (45g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

3 Tasse (300g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.
-

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

4 Spieße - 466 kcal ● 38g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Spieß(e)

4 Spieß(e) (4g)

vegane Chik'n-Streifen

1/3 lbs (151g)

Sesamöl

2 TL (mL)

Limettensaft

3 TL (mL)

Erdnussbutter

4 TL (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 1/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (7g)

Spieß(e)

8 Spieß(e) (8g)

vegane Chik'n-Streifen

2/3 lbs (302g)

Sesamöl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 2/3 EL (43g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g Protein ● 40g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 17 1/2 oz

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

17 1/2 oz (496g)

Zitronenpfeffer

5 Prise (1g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Maisstärke

2 1/2 EL (20g)

Zitrone, abgerieben

1 1/4 klein (73g)

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.

Limabohnen

77 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 1/2 Messlöffel - 600 kcal ● 133g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

5 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

5 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (171g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

38 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

