

Meal Plan - 2600-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

2632 kcal ● 251g Protein (38%) ● 71g Fett (24%) ● 200g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Sojamilch](#)

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



[Instant-Haferflocken mit Mandelmilch](#)

1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

795 kcal, 52g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Rosinen](#)

1/4 Tasse- 137 kcal



[BBQ-Tempeh-Salat-Wrap](#)

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

685 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)

318 kcal



[Einfacher Seitan](#)

6 oz- 365 kcal

Day
2

2512 kcal ● 225g Protein (36%) ● 91g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Sojamilch](#)

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



[Instant-Haferflocken mit Mandelmilch](#)

1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

680 kcal, 40g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Weißer Reis](#)

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

6 oz- 443 kcal



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)

127 kcal

Abendessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Linsen](#)

174 kcal



[Buffalo-Tofu mit veganem Ranch](#)

506 kcal

Day
3

2512 kcal ● 225g Protein (36%) ● 91g Fett (33%) ● 160g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

250 kcal, 5g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

305 kcal, 12g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Sojamilch](#)
3/4 Tasse(n)- 64 kcal



[Instant-Haferflocken mit Mandelmilch](#)
1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

680 kcal, 40g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



[Weißer Reis](#)
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
6 oz- 443 kcal



[Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten](#)
127 kcal

Abendessen

680 kcal, 35g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Linsen](#)
174 kcal



[Buffalo-Tofu mit veganem Ranch](#)
506 kcal

Day
4

2551 kcal ● 230g Protein (36%) ● 69g Fett (24%) ● 194g Kohlenhydrate (30%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

345 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)
1 Bagel(s)- 261 kcal



[Vegane Frühstücks-Bratlinge](#)
1 Bratlinge- 83 kcal

Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



[Sojamilch](#)
1 Tasse(n)- 85 kcal



[Paprikastreifen und Hummus](#)
128 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
2 Dose- 494 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
189 kcal

Abendessen

715 kcal, 28g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Southwest-Kartoffel- und Linsenpfanne](#)
565 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
147 kcal

Day 5

2540 kcal ● 253g Protein (40%) ● 79g Fett (28%) ● 155g Kohlenhydrate (24%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

345 kcal, 17g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1 Bagel(s)- 261 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge
1 Bratlinge- 83 kcal

Snacks

210 kcal, 13g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Paprikastreifen und Hummus
128 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
245 kcal

Day 6

2628 kcal ● 237g Protein (36%) ● 71g Fett (24%) ● 209g Kohlenhydrate (32%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 12g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

290 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren
1 1/2 Tasse- 108 kcal



Veganer Käse
2 1" Würfel- 182 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 37g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
442 kcal

Abendessen

700 kcal, 50g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
245 kcal

Day
7

2554 kcal ● 245g Protein (38%) ● 65g Fett (23%) ● 208g Kohlenhydrate (33%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

370 kcal, 12g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 286 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

290 kcal, 4g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Himbeeren
1 1/2 Tasse- 108 kcal



Veganer Käse
2 1" Würfel- 182 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 37g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
442 kcal

Abendessen

630 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mais
92 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
2 3/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen
4 EL, gepackt (41g)
- ☐ Orange
5 Orange (770g)
- ☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Paprika
2 1/2 groß (417g)
- ☐ Römersalat
2 2/3 Kopf (1673g)
- ☐ Knoblauch
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ Tomaten
11 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1331g)
- ☐ Kartoffeln
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- ☐ Jalapeño
2 Paprika(s) (28g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (99g)
- ☐ grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Zwiebel
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/2 Packung (142g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)
- ☐ fester Tofu
29 oz (822g)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1 EL (12g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
6 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
3 EL (45g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
2 Frikadellen (76g)
- ☐ veganer Käse, Block
4 1" Würfel (113g)
- ☐ Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Fette und Öle

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

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1 TL, gemahlen (1g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
16 2/3 oz (472g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)

- ☐ Hummus
1/2 Tasse (122g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (68g)
 - ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
 - ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose ($\approx$ 540 g) (2104g)
 - ☐ Salsa
4 EL (65g)
-

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
6 Päckchen (258g)

Backwaren

- ☐ Bagel
5 kleiner Bagel ($\varnothing$ 7,5 cm) (345g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Wasser

2 1/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

3 Päckchen (129g)

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

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 Bagel(s) - 261 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Milchfreier Frischkäse

1 1/2 EL (23g)

Bagel

1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse

3 EL (45g)

Bagel

2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

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

Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücksbratlinge

1 Frikadellen (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge

2 Frikadellen (76g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Klein getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s) - 286 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter

1 1/2 EL (21g)

Bagel

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Rosinen

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



Ergibt 1/4 Tasse

Rosinen
4 EL, gepackt (41g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

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



Ergibt 8 Salat-Wrap(s)

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)

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 2 und Tag 3 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

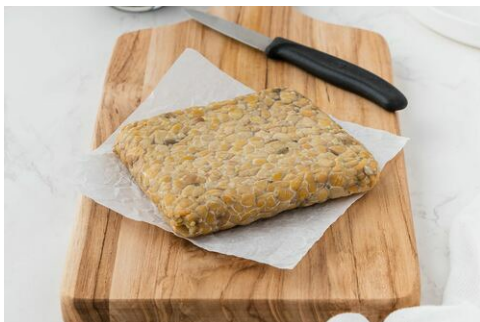
Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

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)

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.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

127 kcal ● 1g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Salz

4 Prise (3g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Tomaten

1 Pint, Kirschtomaten (298g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Basilikum, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

fester Tofu

1/4 Packung (450 g) (113g)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Basilikum, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

4 EL (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Knoblauch

1 Zehe(n) (3g)

Gefrorener Brokkoli

1/2 Packung (142g)

fester Tofu

1/2 Packung (450 g) (227g)

ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 1/4 Tasse (mL)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Paprikastreifen und Hummus

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika
3/4 mittel (89g)
Hummus
4 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika
1 1/2 mittel (179g)
Hummus
1/2 Tasse (122g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Veganer Käse

2 1" Würfel - 182 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block

2 1" Würfel (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block

4 1" Würfel (113g)

1. Aufschneiden und genießen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

318 kcal ● 4g Protein ● 26g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/4 Zehe(n) (4g)

Salz

5 Prise (4g)

Italienische Gewürzmischung

2 TL (7g)

Tomaten

1 1/4 Pint, Kirschtomaten (373g)

Olivenöl

2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

6 oz (170g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Veganes Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Southwest-Kartoffel- und Linsenpfanne

565 kcal ● 22g Protein ● 16g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

Jalapeño, in Scheiben geschnitten

2 Paprika(s) (28g)

Salsa

4 EL (65g)

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Paprika

1 TL (2g)

Öl

1 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Gib Linsen und Wasser in einen kleinen Kochtopf und koche sie nach Packungsanweisung. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseite stellen.
3. Bestreiche Kartoffeln und Paprika getrennt mit Öl und würze sie mit Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffelscheiben auf eine Seite eines Backblechs und backe sie 10 Minuten. Nach den ersten 10 Minuten die Paprika auf die andere Seite des gleichen Backblechs legen. Backe Kartoffeln und Paprika weitere 20 Minuten, bis sie weich sind.
4. Mische die Salsa und die gekochten Paprika mit den Linsen und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Lege die Kartoffeln und Jalapeño obenauf. Servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

2/3 lbs (302g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/3 Zehe(n) (10g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 2/3 EL, gehackt (25g)

Zwiebel

1/3 Tasse, gehackt (53g)

Olivenöl

2 2/3 EL (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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(154g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/4 Herzen (625g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/4 mittel (76g)

Tomaten, gewürfelt

2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(308g)

Römersalat, grob gehackt

2 1/2 Herzen (1250g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mais

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



Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 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.