

Meal Plan - 2700 Kalorien vegan eiweißreich

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

2598 kcal ● 238g Protein (37%) ● 82g Fett (28%) ● 177g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Kürbiskerne](#)

366 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Heidelbeeren](#)

1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

365 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

90 kcal



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)

273 kcal

Abendessen

885 kcal, 56g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

350 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)

9 1/3 Tender(s)- 533 kcal

Day
2

2766 kcal ● 227g Protein (33%) ● 85g Fett (28%) ● 214g Kohlenhydrate (31%) ● 59g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

365 kcal, 13g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal

Abendessen

750 kcal, 34g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Linsen-Chili

580 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Day
3

2649 kcal ● 226g Protein (34%) ● 104g Fett (35%) ● 158g Kohlenhydrate (24%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

385 kcal, 19g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

665 kcal, 28g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sojajoghurt
2 Becher- 271 kcal



Edamame-Krautsalat-Bowl
393 kcal

Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Day
4

2701 kcal ● 237g Protein (35%) ● 84g Fett (28%) ● 183g Kohlenhydrate (27%) ● 64g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Pistazien
375 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

700 kcal, 44g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Einfacher Grünkohlsalat
1/2 Tasse- 28 kcal



Linsennudeln
673 kcal

Abendessen

695 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



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



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal

Day
5

2707 kcal ● 255g Protein (38%) ● 104g Fett (35%) ● 132g Kohlenhydrate (19%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

400 kcal, 14g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Pistazien
375 kcal



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 148 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 1/2 Messlöffel- 600 kcal

Mittagessen

715 kcal, 49g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



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

Abendessen

685 kcal, 50g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
94 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day
6

2639 kcal ● 242g Protein (37%) ● 106g Fett (36%) ● 123g Kohlenhydrate (19%) ● 57g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

455 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Avocado
176 kcal



Kichererbsen-Rührei
280 kcal

Snacks

225 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 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

675 kcal, 35g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

685 kcal, 50g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln
94 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day
7

2729 kcal ● 259g Protein (38%) ● 96g Fett (32%) ● 157g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 14g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Avocado
176 kcal



Kichererbsen-Rührei
280 kcal

Snacks

225 kcal, 10g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 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

675 kcal, 35g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
231 kcal

Abendessen

775 kcal, 67g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Pitabrot
2 Pitabrot(e)- 156 kcal



Zuckerschoten
82 kcal

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
9 1/3 Stücke (238g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (185g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
7 Tasse (630g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)
- ☐ Linsenpasta
1/3 lbs (151g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Getränke

- ☐ Wasser
42 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
38 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1194g)

Frühstückscerealien

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

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Blaubeeren
3 1/2 Tasse (518g)
- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 1/2 Tasse (177g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/4 Dose (1008g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ fester Tofu
1 lbs (454g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
13 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Apfelessig
3/4 EL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- ☐ Barbecue-Soße
2 EL (34g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
3/4 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Salz
1/3 TL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3 g (3g)
- ☐ Chilipulver
2 TL (5g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ getrockneter Bulgur
1/3 Tasse (47g)

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)
- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)
- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)
- ☐ Pita-Brot
2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (418g)
 - ☐ Knoblauch
2 1/3 Zehe(n) (7g)
 - ☐ Kale-Blätter
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
 - ☐ Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (145g)
 - ☐ frische Petersilie
2 1/4 Stängel (2g)
 - ☐ Ketchup
6 1/3 EL (108g)
 - ☐ ganze Tomaten aus der Dose
2/3 Tasse (160g)
 - ☐ Edamame, gefroren, geschält
2 1/2 Tasse (295g)
 - ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)
 - ☐ Karotten
5 1/4 mittel (322g)
 - ☐ Sellerie, roh
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
 - ☐ Paprika
1 3/4 groß (283g)
 - ☐ Gefrorene Zuckerschoten
1 1/3 Tasse (192g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1 1/2 Tasse (177g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfen.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Kichererbsen-Rührei

280 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kurkuma, gemahlen

2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Nährhefe

1 TL (1g)

Gemischte Blattsalate

1/3 Tasse (10g)

Öl

1/2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kurkuma, gemahlen

4 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

Öl

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Kurkuma, Kreuzkümmel und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und etwa 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Einen Schuss Wasser, die Nährhefe und das Blattgemüse hinzufügen und kochen, bis das Grün zusammengefallen ist, 1–2 Minuten. Servieren!

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
 2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
 3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Stäbchen geschnitten
2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)
Salatdressing
4 EL (mL)
Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Stäbchen geschnitten
4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
Coleslaw-Mischung
6 Tasse (540g)
Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Salatdressing
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Linsenpasta

1/3 lbs (151g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Riegel

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Wrap

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



Ergibt 1 Wrap(s)

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)

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Sellerie, roh

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

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

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 148 kcal ● 5g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

2 2/3 EL, ganz (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt

4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

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

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/4 Dose (336g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

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. Mit Ketchup servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen-Chili

580 kcal ● 25g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

2/3 Tasse (160g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

1/3 Tasse (47g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Öl

2 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)
Ketchup
2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
16 Nuggets (344g)
Ketchup
4 EL (68g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

94 kcal ● 2g Protein ● 6g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 TL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Streifen geschnitten

3/4 groß (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3/4 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

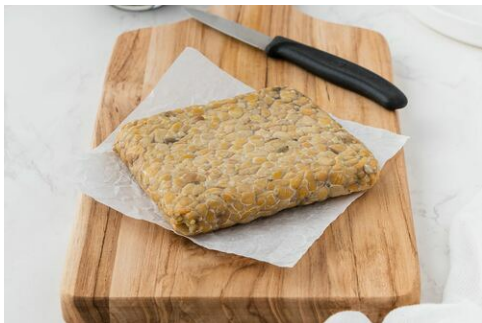
Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 groß (246g)

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.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Zuckerschoten

82 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten

1 1/3 Tasse (192g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

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.
-