

Meal Plan - 3000-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

3045 kcal ● 249g Protein (33%) ● 82g Fett (24%) ● 290g Kohlenhydrate (38%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)

1/2 Waffel(n)- 120 kcal



[Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake](#)

346 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Kirschtomaten](#)

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

2 Sub(s)- 936 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal

Abendessen

835 kcal, 27g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Brötchen](#)

3 Brötchen- 231 kcal



[Pasta mit Spinat & Hummus](#)

473 kcal



[Naan-Brot](#)

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Day
2

2948 kcal ● 254g Protein (35%) ● 94g Fett (29%) ● 222g Kohlenhydrate (30%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake
346 kcal

Snacks

195 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Kirschtomaten
9 Kirschtomaten- 32 kcal

Mittagessen

905 kcal, 63g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
830 kcal

Abendessen

835 kcal, 27g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Brötchen
3 Brötchen- 231 kcal



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day
3

3028 kcal ● 261g Protein (34%) ● 139g Fett (41%) ● 121g Kohlenhydrate (16%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

465 kcal, 38g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1/2 Waffel(n)- 120 kcal



Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake
346 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal

Mittagessen

905 kcal, 63g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
830 kcal

Abendessen

785 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Sonnenblumenkerne
316 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
471 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Day
4

3022 kcal ● 225g Protein (30%) ● 144g Fett (43%) ● 153g Kohlenhydrate (20%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

415 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



[Proteinreiches Mandeljoghurt](#)

1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal



[Instant-Haferflocken mit Mandelmilch](#)

1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

950 kcal, 48g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Einfaches Tofu-Sandwich](#)

2 Sandwich(es)- 884 kcal

Abendessen

785 kcal, 25g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

316 kcal



[Zoodles mit Avocado-Sauce](#)

471 kcal

Day
5

3030 kcal ● 226g Protein (30%) ● 100g Fett (30%) ● 265g Kohlenhydrate (35%) ● 41g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

415 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 173 kcal



[Proteinreiches Mandeljoghurt](#)

1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

325 kcal, 14g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal



[Instant-Haferflocken mit Mandelmilch](#)

1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

950 kcal, 48g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal



[Einfaches Tofu-Sandwich](#)

2 Sandwich(es)- 884 kcal

Abendessen

795 kcal, 26g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

113 kcal



[Pasta mit Fertigsauce](#)

680 kcal

Day
6

3037 kcal ● 241g Protein (32%) ● 110g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

390 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa- 313 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

920 kcal, 48g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal



Linsen

347 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Day
7

3037 kcal ● 241g Protein (32%) ● 110g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

390 kcal, 16g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Himbeeren

2 Tasse- 144 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Mittagessen

820 kcal, 46g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa- 313 kcal



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

920 kcal, 48g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Gerösteter Rosenkohl

232 kcal



Linsen

347 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
2 3/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
2 1/2 lbs (1097g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1/2 Gallone (mL)

Backwaren

- ☐ Brötchen
6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (168g)
- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
4 2/3 Zehe(n) (14g)
- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (297g)
- ☐ Tomaten
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1093g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/3 Tasse(n) (40g)
- ☐ Frischer Koriander
5 EL, gehackt (15g)
- ☐ Karotten
6 2/3 groß (480g)
- ☐ Zucchini
2 groß (646g)
- ☐ Rosenkohl
1 lbs (454g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
2/3 lbs (304g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
1 Tasse (170g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Limettensaft
5 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)

Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ Nährhefe
1/4 oz (6g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 Brötchen (170g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (496g)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Eiswürfel
3/4 Tasse(n) (105g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
4 Behälter (600g)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
4 Scheibe(n) (80g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (354g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
5 Päckchen (215g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (2g)
- ☐ frischer Basilikum
2 Tasse Blätter, ganz (48g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/4 EL (5g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Himbeeren
18 1/2 oz (522g)

☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (99g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
12 3/4 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1/4 lbs (95g)
- ☐ Erdnussbutter
1/4 lbs (128g)
- ☐ Sojasauce
1/4 lbs (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ fester Tofu
2 1/2 lbs (1126g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (192g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1/2 Waffel(n) - 120 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1/2 Kuchen (5g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 1/2 Kuchen (14g)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Erdnussbutter-Schoko-Mandelmilch-Proteinshake

346 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Erdnussbutter

1 TL (5g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 Tasse (mL)

Eiswürfel

1/4 Tasse(n) (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

6 Tasse (mL)

Eiswürfel

3/4 Tasse(n) (105g)

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut vermischt ist.\r\nKalt servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**

1 Behälter (150g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**

2 Behälter (300g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

Himbeeren

16 Himbeeren (30g)

Kakao-Nibs

2 TL (7g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n) - 119 kcal ● 3g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

830 kcal ● 62g Protein ● 37g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

2 1/2 EL, gehackt (7g)

Zwiebel, gehackt

5/6 groß (125g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Öl

5 TL (mL)

Limettensaft

2 1/2 TL (mL)

Chiliflocken

3 1/3 Prise (1g)

Wasser

5 TL (mL)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

10 oz (283g)

Karotten

3 1/3 groß (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

5 EL, gehackt (15g)

Zwiebel, gehackt

1 2/3 groß (250g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Öl

1/4 Tasse (mL)

Limettensaft

5 TL (mL)

Chiliflocken

1/4 EL (2g)

Wasser

1/4 Tasse (mL)

Sojasauce

5 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/4 lbs (567g)

Karotten

6 2/3 groß (480g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es) - 884 kcal ● 47g Protein ● 42g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, ab gespült und trocken getupft

4 Scheibe(n) (336g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Öl

2 TL (mL)

Vegane Mayonnaise

1 EL (15g)

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, ab gespült und trocken getupft

8 Scheibe(n) (672g)

Brot

8 Scheibe(n) (256g)

Öl

4 TL (mL)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

Tomaten

8 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (160g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.
Tofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.
Das Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Quinoa

1 1/2 Tasse gekochter Quinoa - 313 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Quinoa, ungekocht

1/2 Tasse (85g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht

1 Tasse (170g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
1/2 EL (2g)
Sojasauce
1 TL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Tempeh
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1 EL (4g)
Sojasauce
2 TL (mL)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Erdnussbutter
4 EL (65g)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

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.
-

Snacks 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.

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

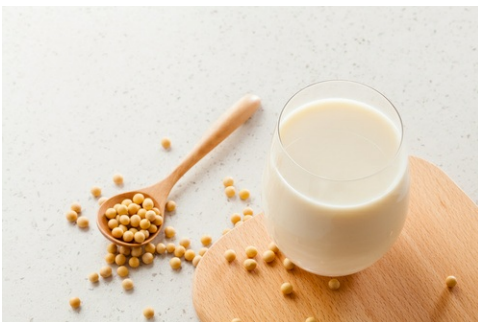
1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

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 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

6 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (168g)

1. Guten Appetit.

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Tomaten, gehackt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Öl

2 TL (mL)

Hummus

1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

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

Zwiebel, gewürfelt

2/3 klein (47g)

Tomaten, gehackt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

frischer Spinat

1 1/3 Tasse(n) (40g)

Öl

4 TL (mL)

Hummus

1/4 lbs (95g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

471 kcal ● 10g Protein ● 31g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, geschält und entkernt

1 Avocado(s) (201g)

Zucchini

1 groß (323g)

frischer Basilikum

1 Tasse Blätter, ganz (24g)

Tomaten, halbiert

10 Kirschtomaten (170g)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, geschält und entkernt

2 Avocado(s) (402g)

Zucchini

2 groß (646g)

frischer Basilikum

2 Tasse Blätter, ganz (48g)

Tomaten, halbiert

20 Kirschtomaten (340g)

Zitronensaft

6 EL (mL)

Wasser

2/3 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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gerösteter Rosenkohl

232 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

3 TL (mL)

Rosenkohl

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 EL (mL)

Rosenkohl

16 oz (454g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1 Tasse (192g)

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.

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.

