

Meal Plan - 3100 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

3134 kcal ● 232g Protein (30%) ● 108g Fett (31%) ● 250g Kohlenhydrate (32%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

490 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
180 kcal



[Apfel & Erdnussbutter](#)
1 Apfel(e)- 310 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



[Fruchtsaft](#)
1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

920 kcal, 28g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
237 kcal



[Pasta mit Fertigsauce](#)
680 kcal

Abendessen

960 kcal, 62g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Crack Slaw mit Tempeh](#)
843 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Day
2

3091 kcal ● 235g Protein (30%) ● 111g Fett (32%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 78g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

490 kcal, 16g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Apfel & Erdnussbutter
1 Apfel(e)- 310 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



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



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

875 kcal, 31g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Chips und Salsa
489 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
386 kcal

Abendessen

960 kcal, 62g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
843 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Day
3

3045 kcal ● 248g Protein (33%) ● 142g Fett (42%) ● 142g Kohlenhydrate (19%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

405 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Apfelmus
114 kcal

Snacks

410 kcal, 5g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Trauben
102 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal



Popcorn
4 2/3 Tassen- 188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

825 kcal, 62g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Einfach angebratener Spinat
299 kcal



Gebackener Tofu
18 2/3 Unze(s)- 528 kcal

Day
4

3087 kcal ● 244g Protein (32%) ● 130g Fett (38%) ● 199g Kohlenhydrate (26%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

405 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Apfelmus

114 kcal

Snacks

410 kcal, 5g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Trauben

102 kcal



Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e)- 120 kcal



Popcorn

4 2/3 Tassen- 188 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

870 kcal, 58g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Knusprige chik'n-Tender

14 Tender(s)- 800 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day
5

3057 kcal ● 240g Protein (31%) ● 76g Fett (22%) ● 307g Kohlenhydrate (40%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Gebackene Chips

15 Chips- 152 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

860 kcal, 55g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

875 kcal, 43g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Chik'n-Nuggets

14 Nuggets- 772 kcal

Day
6

3118 kcal ● 226g Protein (29%) ● 75g Fett (22%) ● 340g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Gebackene Chips

15 Chips- 152 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

850 kcal, 33g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger- 679 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Abendessen

950 kcal, 51g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal

Day
7

3118 kcal ● 226g Protein (29%) ● 75g Fett (22%) ● 340g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 13g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Snacks

285 kcal, 9g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Gebackene Chips

15 Chips- 152 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

5 Messlöffel- 545 kcal

Mittagessen

850 kcal, 33g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger- 679 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Abendessen

950 kcal, 51g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Grapefruit

1 Grapefruit- 119 kcal



Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
36 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Erdnussbutter
1/4 lbs (96g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ extra fester Tofu
18 2/3 oz (529g)
- ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- ☐ fester Tofu
3/4 lbs (340g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
5 1/2 Zehe (17g)
- ☐ frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/6 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Ketchup
2/3 Tasse (187g)
- ☐ Paprika
1 klein (74g)
- ☐ Römersalat
8 Blatt innen (48g)
- ☐ Karotten
1 1/2 mittel (92g)
- ☐ Kohl
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
10 Tasse (900g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/3 Packung (≈155 g) (511g)
- ☐ Popcorn, Mikrowelle, gesalzen
9 1/3 Tasse, gepoppt (103g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
14 Stücke (357g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
14 Nuggets (301g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
45 Crips (105g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Sesamöl
1 EL (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
4 Scheibe(n) (80g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
3 mittel (Durchm. 3") (546g)
- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Apfelmus
4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (488g)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)
- ☐ Grapefruit
2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)
- ☐ Limettensaft
2 EL (mL)

Frühstückscerealien

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

- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (105g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- ☐ Sesamsamen
3 1/2 TL (10g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
4 TL (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- ☐ Salsa
5/8 Glas (292g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- ☐ Barbecue-Soße
4 EL (68g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
3 oz (85g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
1 1/2 EL (18g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
- ☐ Salz
3 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
4 Quadrat(e) (40g)
- ☐ Gelee
1/4 Tasse (95g)

Backwaren

- ☐ Bagel
4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (311g)
 - ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel & Erdnussbutter

1 Apfel(e) - 310 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
2 EL (32g)
Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
4 EL (64g)
Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfelmus

114 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

4 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(488g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s) - 371 kcal ● 11g Protein ● 2g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 1/2 EL (32g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gelee

1/4 Tasse (95g)

Bagel

4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(311g)

1. Toasten Sie den Bagel bis zum gewünschten Bräunungsgrad.
2. Bestreichen Sie ihn mit Butter und Marmelade.
3. Guten Appetit.

Fruchtsaft

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

1. Blattsalate 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Chips und Salsa

489 kcal ● 9g Protein ● 19g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Salsa

3/4 Tasse (194g)

Tortilla-Chips

3 oz (85g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

386 kcal ● 22g Protein ● 5g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Salsa, stückig

6 EL (98g)

Saure Sahne

1 1/2 EL (18g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

schwarze Bohnen

3/4 Dose(n) (329g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

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 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger - 679 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Ketchup

2 EL (34g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Ketchup

4 EL (68g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

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

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

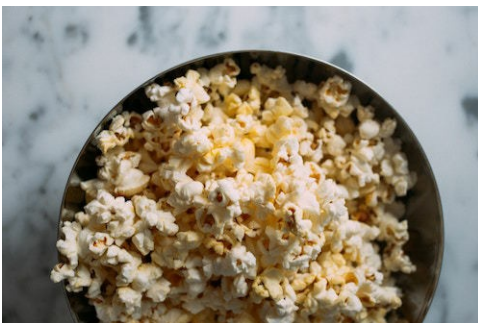
Zartbitterschokolade, 70–85 %

4 Quadrat(e) (40g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Popcorn

4 2/3 Tassen - 188 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

4 2/3 Tasse, gepoppt (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Popcorn, Mikrowelle, gesalzen

9 1/3 Tasse, gepoppt (103g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebackene Chips

15 Chips - 152 kcal ● 3g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
15 Crips (35g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
45 Crips (105g)

1. Guten Appetit.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, gewürfelt
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
Öl
4 TL (mL)
Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
Hot Sauce
2 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt
1 lbs (454g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe (12g)
Öl
2 2/3 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
4 EL (48g)
Hot Sauce
4 TL (mL)
Coleslaw-Mischung
8 Tasse (720g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfach angebratener Spinat

299 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

1 1/2 Zehe (5g)

frischer Spinat

12 Tasse(n) (360g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Gebackener Tofu

18 2/3 Unze(s) - 528 kcal ● 52g Protein ● 27g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 18 2/3 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/6 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

extra fester Tofu

18 2/3 oz (529g)

Sesamsamen

3 1/2 TL (10g)

Sojasauce

9 1/3 EL (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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

14 Tender(s) - 800 kcal ● 57g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 Tender(s)

Ketchup

1/4 Tasse (60g)

Vegetarische Chik'n-Tender

14 Stücke (357g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Apfel

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



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

14 Nuggets - 772 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 14 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

14 Nuggets (301g)

Ketchup

1/4 Tasse (60g)

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

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)

1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)

2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

Knackiger Asian-Tofu-Salat

587 kcal ● 29g Protein ● 32g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Stäbchen geschnitten
3/4 mittel (46g)
Kohl, geraspelt
2 1/4 Tasse, gerieben (158g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Sojasauce
1 EL (mL)
geröstete Erdnüsse
1 1/2 EL (14g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Quinoa, ungekocht
3 EL (32g)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Stäbchen geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Kohl, geraspelt
4 1/2 Tasse, gerieben (315g)
Limettensaft
2 EL (mL)
Sojasauce
2 EL (mL)
geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Quinoa, ungekocht
6 EL (64g)
Sesamöl
1 EL (mL)
fester Tofu, abgetropft
3/4 lbs (340g)

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer kleinen Schüssel das Dressing zubereiten, indem Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und etwas Salz verrührt werden. Falls nötig, einen Schuss Wasser hinzufügen, damit die Sauce flüssiger wird. Beiseite stellen.
3. Tofu in Küchenpapier einwickeln und leicht drücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Tofu würfeln.
4. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen und die Tofuwürfel darin geben. Etwa 5–7 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden, bis der Tofu außen goldbraun und knusprig ist. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
5. Kohl, Quinoa, Karotten, Erdnüsse und Tofu in einer Schüssel vermengen. Mit dem Erdnussdressing beträufeln. Servieren.

Proteinergänzung(en) [🔗](#)

Täglich essen

Proteinshake

5 Messlöffel - 545 kcal ● 121g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
5 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
5 Schöpfer (je ≈80 ml) (155g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
35 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.