

# Meal Plan - 3200-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** 3217 kcal ● 247g Protein (31%) ● 75g Fett (21%) ● 321g Kohlenhydrate (40%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

470 kcal, 36g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



### Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



### Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

## Snacks

215 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Brezeln

193 kcal



### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal



### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal

## Abendessen

1085 kcal, 51g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



### Trauben

203 kcal



### Chik'n-Nuggets

16 Nuggets- 882 kcal

Day 2 3188 kcal ● 236g Protein (30%) ● 93g Fett (26%) ● 284g Kohlenhydrate (36%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

470 kcal, 36g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal

### Snacks

215 kcal, 6g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Brezeln

193 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Couscous

251 kcal



Gerösteter Rosenkohl

463 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

## Day 3

3196 kcal ● 253g Protein (32%) ● 142g Fett (40%) ● 146g Kohlenhydrate (18%) ● 80g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pistazien

188 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

### Snacks

435 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Walnüsse

5/8 Tasse(n)- 437 kcal

### Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

### Mittagessen

915 kcal, 44g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal



Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

571 kcal

### Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

2 1/2 Würstchen- 902 kcal

Day  
4

3192 kcal ● 239g Protein (30%) ● 122g Fett (34%) ● 182g Kohlenhydrate (23%) ● 103g Ballaststoffe (13%)

## Frühstück

450 kcal, 18g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Pistazien

188 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

## Snacks

435 kcal, 10g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Walnüsse

5/8 Tasse(n)- 437 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

915 kcal, 44g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal



Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

571 kcal

## Abendessen

900 kcal, 59g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Day  
5

3198 kcal ● 267g Protein (33%) ● 154g Fett (43%) ● 120g Kohlenhydrate (15%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

## Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Avocado

176 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

970 kcal, 42g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal

## Abendessen

945 kcal, 85g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal



Brokkoli

3 Tasse(n)- 87 kcal

Day  
6

3193 kcal ● 255g Protein (32%) ● 151g Fett (43%) ● 136g Kohlenhydrate (17%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Birne

1 Birne(n)- 113 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

## Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Avocado

176 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal



Sonnenblumenkerne

135 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz- 756 kcal

## Abendessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Day  
7

3193 kcal ● 255g Protein (32%) ● 151g Fett (43%) ● 136g Kohlenhydrate (17%) ● 66g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

455 kcal, 23g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Birne](#)

1 Birne(n)- 113 kcal



[Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding](#)

344 kcal

## Snacks

340 kcal, 9g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Avocado](#)

176 kcal



[Karottensticks](#)

1 Karotte(n)- 27 kcal



[Sonnenblumenkerne](#)

135 kcal

## Proteinergänzung(en)

490 kcal, 109g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

## Mittagessen

970 kcal, 49g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



[Geröstete Karotten](#)

4 Karotte(s)- 211 kcal



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)

21 oz- 756 kcal

## Abendessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Gerösteter Tofu & Gemüse](#)

792 kcal



[Sojamilch](#)

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
1/2 Tasse (135g)
- ☐ fester Tofu  
4 3/4 lbs (2154g)
- ☐ schwarze Bohnen  
2 Dose(n) (878g)
- ☐ Kidneybohnen  
3/8 Dose (187g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
3/8 Packung (≈340 g) (142g)
- ☐ Linsen, roh  
1/4 Tasse (40g)
- ☐ extra fester Tofu  
3 Block (972g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
35 Schöpfer (je ≈80 ml) (1085g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
1/4 Gallone (mL)
- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen  
5 mittel (890g)
- ☐ Trauben  
3 1/2 Tasse (322g)
- ☐ Limettensaft  
2 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (377g)
- ☐ Zitrone  
3 klein (174g)

## Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln  
1/4 lbs (99g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Basilikum, getrocknet  
1/2 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz  
1/2 oz (13g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 TL, gemahlen (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- ☐ Chilipulver  
1/2 TL (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/2 lbs (257g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt  
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
- ☐ Seitan  
10 oz (284g)
- ☐ Maisstärke  
6 EL (48g)

## Andere

- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
16 Nuggets (344g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver  
2 TL (5g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1 Dose(n) (420g)
- ☐ vegane Wurst  
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
2 Tasse (213g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)

- ☐ Tomaten  
9 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1188g)
- ☐ Karotten  
21 mittel (1277g)
- ☐ Römersalat  
8 Herzen (4000g)
- ☐ Knoblauch  
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
17 oz (486g)
- ☐ Ketchup  
4 EL (68g)
- ☐ Rosenkohl  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Tomatenmark  
1 EL (16g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (336g)
- ☐ Babykarotten  
16 mittel (160g)
- ☐ Paprika  
2 1/3 mittel (278g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort  
3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ grüne Paprika  
2 1/2 EL, gehackt (23g)
- ☐ Brokkoli  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

- ☐ Veganes Ranch-Dressing  
4 EL (mL)
- ☐ Kakaopulver  
3 EL (18g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
1/3 Tasse (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse  
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1/2 Tasse (62g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Chiasamen  
6 EL (85g)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hummus

2 1/2 EL (38g)

#### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

5 EL (75g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

### Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal ● 28g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\nServieren.

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geschälte Pistazien**  
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Kürbiskerne,  
ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Babykarotten**  
8 mittel (80g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Babykarotten**  
16 mittel (160g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Birnen

1 mittel (178g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

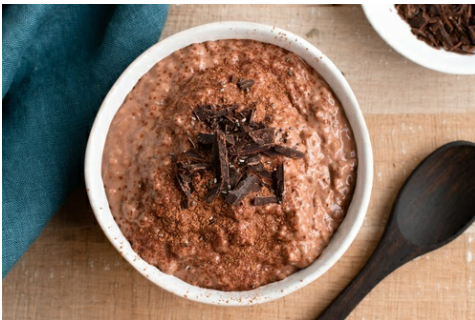
#### Birnen

3 mittel (534g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Chiasamen

2 EL (28g)

#### Kakaopulver

1 EL (6g)

#### Avocados

1 Scheiben (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse(n) (mL)

#### Chiasamen

6 EL (85g)

#### Kakaopulver

3 EL (18g)

#### Avocados

3 Scheiben (75g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/4 mittel (46g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 1/2 Herzen (750g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3 Herzen (1500g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal ● 34g Protein ● 11g Fett ● 99g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, gemahlen (1g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3 EL (mL)  
**Salz**  
1/6 Prise (0g)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/8 Packung (107g)  
**fester Tofu**  
3/8 Packung (450 g) (170g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Basilikum, getrocknet**  
1/2 EL, gemahlen (2g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
6 EL (mL)  
**Salz**  
3/8 Prise (0g)  
**Knoblauch**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
3/4 Packung (213g)  
**fester Tofu**  
3/4 Packung (450 g) (340g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (257g)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
7/8 mittel (53g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
1 3/4 Herzen (875g)  
**Salatdressing**  
2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 3/4 mittel (107g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (431g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3 1/2 Herzen (1750g)  
**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)

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

### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

571 kcal ● 30g Protein ● 9g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geräuchertes Paprikapulver**  
1 TL (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Tomatenmark**  
1/2 EL (8g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/2 klein (35g)  
**gehackte Tomaten**  
1/2 Dose(n) (210g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (439g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geräuchertes Paprikapulver**  
2 TL (5g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Tomatenmark**  
1 EL (16g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 klein (70g)  
**gehackte Tomaten**  
1 Dose(n) (420g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (878g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten.
2. Gewürze hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren anrösten.
3. Brühe, Bohnen, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Umrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Limettensaft darüber träufeln und servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### **Karotten, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (46g)

#### **Tomaten, gewürfelt**

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

#### **Römersalat, grob gehackt**

1 1/2 Herzen (750g)

#### **Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

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

---

### Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal ● 31g Protein ● 56g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### **fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

14 oz (397g)

#### **Veganes Ranch-Dressing**

4 EL (mL)

#### **Frank's RedHot Sauce**

1/3 Tasse (mL)

#### **Öl**

1 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.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
4 groß (288g)  
**Öl**  
2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
8 groß (576g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)  
**Zitronenpfeffer**  
1/4 EL (2g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Maisstärke**  
3 EL (24g)  
**Zitrone, abgerieben**  
1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)  
**Zitronenpfeffer**  
1/2 EL (3g)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Maisstärke**  
6 EL (48g)  
**Zitrone, abgerieben**  
3 klein (174g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brezeln

193 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**harte, gesalzene Brezeln**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**harte, gesalzene Brezeln**  
1/4 lbs (99g)

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 2 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Walnüsse

5/8 Tasse(n) - 437 kcal ● 10g Protein ● 41g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Walnüsse**  
10 EL, ohne Schale (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

#### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

#### Avocados

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

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

### 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 3 Mahlzeiten:

#### Karotten

3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Sonnenblumenkerne

3/4 oz (21g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Sonnenblumenkerne

2 1/4 oz (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Trauben

203 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



#### Trauben

3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Nuggets

16 Nuggets - 882 kcal ● 49g Protein ● 36g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 16 Nuggets

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

16 Nuggets (344g)

#### Ketchup

4 EL (68g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Instant-Couscous, gewürzt

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

### Gerösteter Rosenkohl

463 kcal ● 14g Protein ● 27g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



**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.

## Einfacher Tofu

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



Ergibt 8 oz  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (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.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Würstchen

#### **Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/4 klein (88g)

#### **vegane Wurst**

2 1/2 Würstchen (250g)

#### **Öl**

1 1/4 EL (mL)

#### **Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (213g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal ● 50g Protein ● 20g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



#### **Paprika, gehackt**

5/6 mittel (99g)

#### **Kidneybohnen, abgetropft und abgspült**

3/8 Dose (187g)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

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

#### **Tomaten in Dosen, geschmort**

3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)

#### **Zwiebel, gehackt**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

#### **Chilipulver**

3 1/3 Prise (1g)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

3 1/3 Prise (1g)

#### **vegetarische Burgerkrümel**

3/8 Packung (≈340 g) (142g)

#### **Linsen, roh**

1/4 Tasse (40g)

#### **Öl**

2 1/2 TL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.\r\nKnoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis sie weich sind.\r\nKreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.\r\nKidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.\r\nZum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

### 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 5 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Seitan, nach Hähnchenart

10 oz (284g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Wasser

1 1/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### grüne Paprika

2 1/2 EL, gehackt (23g)

#### Zwiebel

5 EL, gehackt (50g)

#### Olivenöl

2 1/2 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.

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

#### Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal ● 54g Protein ● 39g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Paprika, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (89g)

#### **Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

#### **Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

6 oz (170g)

#### **Karotten, nach Belieben geschnitten**

2 1/4 mittel (137g)

#### **Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

3/4 Tasse, gehackt (68g)

#### **Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

#### **extra fester Tofu**

1 1/2 Block (486g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

#### **Salz**

1/4 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Paprika, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (179g)

#### **Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

#### **Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

3/4 lbs (340g)

#### **Karotten, nach Belieben geschnitten**

4 1/2 mittel (275g)

#### **Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

#### **Olivenöl**

3 EL (mL)

#### **extra fester Tofu**

3 Block (972g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 EL, gemahlen (3g)

#### **Salz**

1/2 EL (9g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. 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.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

4 1/2 Messlöffel - 491 kcal ● 109g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Wasser**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
4 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (140g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**  
31 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
31 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (977g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---