

Meal Plan - 3300-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

3311 kcal ● 263g Protein (32%) ● 118g Fett (32%) ● 250g Kohlenhydrate (30%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal

Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Brezeln

330 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

1095 kcal, 82g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

299 kcal

Abendessen

1055 kcal, 33g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Cremige Linsen mit Süßkartoffel

614 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Day
2

3201 kcal ● 244g Protein (30%) ● 75g Fett (21%) ● 308g Kohlenhydrate (39%) ● 80g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

295 kcal, 30g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal

Snacks

370 kcal, 10g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Brezeln

330 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

975 kcal, 48g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal

Abendessen

1070 kcal, 47g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Day
3

3266 kcal ● 259g Protein (32%) ● 99g Fett (27%) ● 280g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal

Snacks

360 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grünkohl-Chips

275 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

975 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 1/2 Dose- 865 kcal

Abendessen

980 kcal, 48g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s)- 628 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Day 4

3266 kcal ● 259g Protein (32%) ● 99g Fett (27%) ● 280g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal

Snacks

360 kcal, 8g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Grünkohl-Chips

275 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

975 kcal, 66g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 1/2 Dose- 865 kcal

Abendessen

980 kcal, 48g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s)- 628 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Day 5

3341 kcal ● 235g Protein (28%) ● 102g Fett (27%) ● 282g Kohlenhydrate (34%) ● 90g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

460 kcal, 28g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal

Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

925 kcal, 40g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

663 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal

Abendessen

1045 kcal, 46g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal



Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n)- 216 kcal

Day
6

3274 kcal ● 230g Protein (28%) ● 112g Fett (31%) ● 285g Kohlenhydrate (35%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



[Himbeeren](#)

1 1/2 Tasse- 108 kcal



[Klein getoasteter Bagel mit Marmelade](#)

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal

Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Geröstete Mandeln](#)

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)

109 kcal



[Orange](#)

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

925 kcal, 40g Eiweiß, 117g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)

663 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

265 kcal

Abendessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



[Seitan in Erdnussauce](#)

834 kcal



[Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate](#)

128 kcal

Day
7

3314 kcal ● 259g Protein (31%) ● 120g Fett (33%) ● 251g Kohlenhydrate (30%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 13g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal



Klein getoasteter Bagel mit Marmelade

1 1/2 Bagel(s)- 371 kcal

Snacks

415 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

109 kcal



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 1/2 Messlöffel- 491 kcal

Mittagessen

965 kcal, 69g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Mais

139 kcal



Panierte Seitan-Nuggets

680 kcal

Abendessen

960 kcal, 55g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



Seitan in Erdnusssauce

834 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
26 oz (737g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (257g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
10 1/4 Zehe(n) (31g)
- ☐ grüne Paprika
2 1/2 EL, gehackt (22g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (240g)
- ☐ Gurke
3 Gurke (ca. 21 cm) (853g)
- ☐ Tomaten
8 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1054g)
- ☐ Sellerie, roh
8 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (347g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)
- ☐ frischer Spinat
1 Packung (ca. 285 g) (267g)
- ☐ Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/3 lbs (594g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (145g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3/4 Packung (213g)
- ☐ Tomatenmark
4 TL (21g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/2 EL (3g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 oz (22g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 g (4g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
6 oz (170g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Dose (mL)
- ☐ Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)
- ☐ Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (217g)
- ☐ Walnüsse
4 TL, gehackt (10g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
6 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
7 Dose (≈540 g) (3682g)
- ☐ Austernsoße
1/3 TL (2g)
- ☐ Chili-Knoblauch-Sauce
1/3 TL (2g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (85g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/4 Dose (560g)
- ☐ Hummus
1 Tasse (225g)
- ☐ Erdnussbutter
5 EL (80g)
- ☐ fester Tofu
3/4 Packung (450 g) (340g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 1/3 Dose(n) (585g)
- ☐ Sojasauce
1 oz (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
7 Orange (1078g)
- ☐ Banane
6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (708g)

☐ gemahlener Koriander
3 Prise (1g)

☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

Getränke

☐ Wasser
2 Gallon (mL)

☐ Proteinpulver
33 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (1039g)

☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Fette und Öle

☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)

☐ Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)

☐ Öl
1 3/4 oz (mL)

Andere

☐ Gemischte Blattsalate
5 Packung (≈155 g) (799g)

☐ Nährhefe
3/4 Tasse (45g)

☐ Vegetarische Chik'n-Tender
22 Stücke (561g)

☐ Sojamilch, ungesüßt
7 3/4 Tasse(n) (mL)

☐ Schokoladenstückchen
2 TL (9g)

☐ Currypaste
1/4 EL (3g)

☐ Zitronensaft
2 TL (mL)

☐ Rosinen
2 TL (nicht gepackt) (6g)

☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)

Backwaren

☐ Brot
6 Scheibe (192g)

☐ Bagel
3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

☐ Semmelbrösel
4 EL (27g)

Süßwaren

☐ Gelee
3 EL (63g)

☐ Zucker
2 EL (26g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Orange

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.\r\nServieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus

1 Tasse (225g)

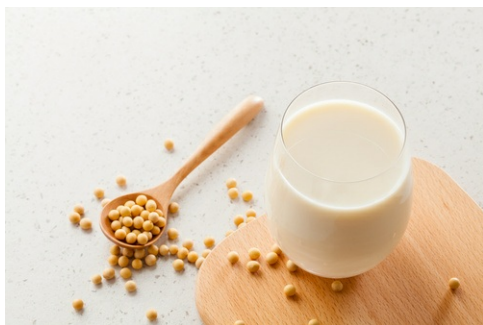
Brot

6 Scheibe (192g)

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

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

6 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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 2 Mahlzeiten:

Gelee

3 EL (63g)

Bagel

3 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (207g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

3 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

299 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gurke, in Scheiben geschnitten
1 1/6 Gurke (ca. 21 cm) (351g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (144g)
Gemischte Blattsalate
1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)
Sellerie, roh, gehackt
2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

171 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Gurke, in Scheiben geschnitten
2/3 Gurke (ca. 21 cm) (201g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Packung (≈155 g) (103g)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
Salatdressing
2 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
Nährhefe
3/4 Tasse (45g)
Salz
1/4 EL (5g)
Barbecue-Soße
3/4 Tasse (215g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 1/2 Dose - 865 kcal ● 63g Protein ● 24g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 1/2 Dose (≈540 g) (1841g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
7 Dose (≈540 g) (3682g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

Tomaten

1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Sojamilch

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



Ergibt 1 3/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 Tasse (136g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Panierte Seitan-Nuggets

680 kcal ● 52g Protein ● 27g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen

6 oz (170g)

Ketchup

3 EL (51g)

Semmelbrösel

4 EL (27g)

gemahlener Koriander

3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.\r\nSeitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.\r\nÖl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.\r\nMit Ketchup servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Brezeln

330 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln

6 oz (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Salz

1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

Kale-Blätter

2 2/3 Bund (454g)

Salz

2 2/3 TL (16g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

Orange

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Orange

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange
3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Cremige Linsen mit Süßkartoffel

614 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Kokosmilch (Dose)

2 2/3 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

frischer Spinat

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

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

1/2 Tasse (85g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und die gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Etwa 5 Minuten anbraten, bis sie gebräunt und weich ist.
2. Süßkartoffel, Linsen, Kreuzkümmel und Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Linsen und die Süßkartoffel weich sind, Spinat und Kokosmilch in den Topf geben und umrühren. Noch ein paar Minuten unbedeckt köcheln lassen.
4. Servieren.

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose (560g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

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.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

2 3/4 EL (47g)

Vegetarische Chik'n-Tender

11 Stücke (281g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/3 Tasse (94g)

Vegetarische Chik'n-Tender

22 Stücke (561g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

6 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)

(708g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

830 kcal ● 41g Protein ● 12g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 47g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

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

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Tomatenmark

4 TL (21g)

Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/4 Tasse(n) - 216 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Rosinen

2 TL (nicht gepackt) (6g)

Schokoladenstückchen

2 TL (9g)

Mandeln

4 TL, ganz (12g)

Walnüsse

4 TL, gehackt (10g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan in Erdnusssauce

834 kcal ● 51g Protein ● 48g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frühlingszwiebeln, gehackt

1 1/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (20g)

frischer Spinat, gehackt

1/3 Bund (113g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Seitan, hähnchenähnlich

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Frischer Ingwer, gehackt

1/4 EL (1g)

Austernsoße

1 1/3 Prise (1g)

Chili-Knoblauch-Sauce

1 1/3 Prise (1g)

Sojasauce

1/3 TL (mL)

Currypaste

1/3 TL (2g)

Öl

1 TL (mL)

Zucker

1 EL (13g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Kokosmilch (Dose)

1/3 Dose (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frühlingszwiebeln, gehackt

2 2/3 mittel (ca. 10,5 cm lang) (40g)

frischer Spinat, gehackt

2/3 Bund (227g)

Zwiebel, gehackt

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

Seitan, hähnchenähnlich

2/3 lbs (302g)

Knoblauch, gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Frischer Ingwer, gehackt

1/2 EL (3g)

Austernsoße

1/3 TL (2g)

Chili-Knoblauch-Sauce

1/3 TL (2g)

Sojasauce

1/4 EL (mL)

Currypaste

1/4 EL (3g)

Öl

2 TL (mL)

Zucker

2 EL (26g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Kokosmilch (Dose)

2/3 Dose (mL)

1. Ingwer, Knoblauch und Currypaste in einer kleinen Schüssel vermischen. Langsam 1/4 Tasse Kokosmilch einrühren, bis die Mischung glatt ist. Den Seitan vorsichtig unterrühren, sodass er mit der Marinade überzogen ist. 30 Minuten bis 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger, desto geschmackvoller.
2. In einer mittelgroßen Schüssel die restliche Kokosmilch, Erdnussbutter, Zucker, Pflanzenöl, Sojasauce, Chili-Knoblauch-Sauce und Austernsauce verrühren. Keine Sorge, wenn sich nicht alles sofort verbindet – beim Kochen verschmelzen die Zutaten.
3. Eine große Pfanne leicht mit Kochspray einpinseln; Zwiebel hinzufügen und bei hoher Hitze 3–4 Minuten garen, bis sie weich ist. Seitan einrühren und etwa 7 Minuten erhitzen. Die Sauce einfüllen und verrühren. Spinat und Frühlingszwiebeln unterrühren; 3 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und der Spinat gar ist.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

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.
-