

# Meal Plan - 1700-Kalorien veganer Low-Carb-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

1663 kcal ● 123g Protein (30%) ● 70g Fett (38%) ● 103g Kohlenhydrate (25%) ● 32g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake**  
167 kcal



**Walnüsse**  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

## Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Gerösteter Rosenkohl**  
232 kcal



**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty- 254 kcal

## Abendessen

500 kcal, 13g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
136 kcal



**Belizischer Reis & Bohnen**  
362 kcal

Day 2 1668 kcal ● 132g Protein (32%) ● 76g Fett (41%) ● 76g Kohlenhydrate (18%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake  
167 kcal



Walnüsse  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

### Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

485 kcal, 27g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gerösteter Rosenkohl  
232 kcal



Veggie-Burger-Patty  
2 Patty- 254 kcal

### Abendessen

505 kcal, 22g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe  
273 kcal



Geröstete Erdnüsse  
1/4 Tasse(n)- 230 kcal

## Day 3

1658 kcal ● 140g Protein (34%) ● 60g Fett (33%) ● 95g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

300 kcal, 29g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake  
167 kcal



Walnüsse  
1/6 Tasse(n)- 131 kcal

### Snacks

165 kcal, 5g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischte Nüsse  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Karotten und Hummus  
164 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap  
4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

### Abendessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



Zoodles mit Marinara  
338 kcal

## Day 4

1653 kcal ● 125g Protein (30%) ● 60g Fett (32%) ● 108g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (11%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Indisches Tofu-Rührei

189 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen- 38 kcal

### Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 31g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Karotten und Hummus

164 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s)- 329 kcal

### Abendessen

485 kcal, 25g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Zoodles mit Marinara

338 kcal

## Day 5

1676 kcal ● 117g Protein (28%) ● 77g Fett (41%) ● 99g Kohlenhydrate (24%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

225 kcal, 14g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Indisches Tofu-Rührei

189 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen- 38 kcal

### Snacks

230 kcal, 6g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal



Veganer Chili con 'Carne'

291 kcal

### Abendessen

510 kcal, 25g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Tofu Lo-Mein

508 kcal

## Day 6

1667 kcal ● 128g Protein (31%) ● 66g Fett (36%) ● 103g Kohlenhydrate (25%) ● 37g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse  
1/2 Bagel(s)- 192 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)  
105 kcal

### Snacks

225 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch  
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



Sonnenblumenkerne  
180 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

495 kcal, 24g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
203 kcal



Veganer Chili con 'Carne'  
291 kcal

### Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten  
196 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech  
240 kcal

## Day 7

1679 kcal ● 137g Protein (33%) ● 72g Fett (39%) ● 91g Kohlenhydrate (22%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

295 kcal, 20g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse  
1/2 Bagel(s)- 192 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)  
105 kcal

### Snacks

225 kcal, 12g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch  
1/2 Tasse(n)- 42 kcal



Sonnenblumenkerne  
180 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

505 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
237 kcal



Vegane Wurst  
1 Wurst(en)- 268 kcal

### Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten  
196 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech  
240 kcal

## Fette und Öle

- Olivenöl  
2 3/4 EL (mL)
- Salatdressing  
1 1/4 Tasse (mL)
- Öl  
1 1/4 oz (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Rosenkohl  
1 lbs (454g)
- Rote Paprika  
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)
- Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (50g)
- Knoblauch  
2 3/4 Zehe(n) (8g)
- Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)
- Zucchini  
6 mittel (1176g)
- Babykarotten  
32 mittel (320g)
- Paprika  
1 groß (153g)
- Römersalat  
1 2/3 Kopf (1048g)
- frischer Spinat  
1/6 Packung (ca. 285 g) (43g)
- Kartoffeln  
6 1/4 oz (177g)
- Schalotten  
1/4 Schalotte (28g)
- Tomaten  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (303g)
- Tomaten in Dosen, geschmort  
1/3 Dose (ca. 410 g) (135g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
6 oz (170g)
- Karotten  
2 mittel (122g)
- Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/3 TL, gemahlen (1g)
- Salz  
4 Prise (3g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
1/2 Tasse (75g)
- Kokosmilch (Dose)  
1/2 Tasse (mL)
- Walnüsse  
1/2 Tasse, ohne Schale (56g)
- Sonnenblumenkerne  
2 oz (57g)

## Getränke

- Wasser  
17 3/4 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)
- Mandelmilch, ungesüßt  
2 1/2 Tasse (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
4 EL (46g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kidneybohnen  
5/8 Dose (261g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)
- geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (73g)
- Hummus  
1/2 Tasse (120g)
- Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- fester Tofu  
1/2 lbs (198g)
- vegetarische Burgerkrümel  
1/3 Packung (≈340 g) (113g)
- Linsen, roh  
2 3/4 EL (32g)
- Sojasauce  
1 TL (mL)
- extra fester Tofu  
6 oz (170g)

## Süßwaren

- Kakaopulver  
1 EL (5g)

- Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- Currypulver  
1 TL (2g)
- Kurkuma, gemahlen  
1 TL (3g)
- Chilipulver  
1/3 TL (1g)

## Andere

- Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
  - Gemischte Blattsalate  
17 1/4 Tasse (518g)
  - Proteinpulver, Schokolade  
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
  - Sojamilch, ungesüßt  
4 1/2 Tasse(n) (mL)
  - Coleslaw-Mischung  
2 Tasse (180g)
  - vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)  
2 Würste (45g)
  - Milchfreier Frischkäse  
2 EL (30g)
  - vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
  - Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- 

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 1/3 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce  
3 Tasse (780g)
- Barbecue-Soße  
4 EL (68g)
- Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen  
3/8 Packung mit Gewürzbeutel (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Ananas, gefroren  
1/2 Tasse, Stücke (83g)

## Backwaren

- Bagel  
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Proteinpulver, Schokolade**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### **Kakaopulver**

1 TL (2g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse (mL)

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Proteinpulver, Schokolade**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

#### **Kakaopulver**

1 EL (5g)

#### **Mandelmilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse (mL)

#### **Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

## Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Walnüsse**

3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### **Walnüsse**

1/2 Tasse, ohne Schale (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Indisches Tofu-Rührei

189 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 1/2 oz (43g)

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

2 Prise (1g)

#### **Currypulver**

4 Prise (1g)

#### **Kurkuma, gemahlen**

4 Prise (2g)

#### **Schalotten, fein gehackt**

1/8 Schalotte (14g)

#### **frischer Spinat**

1/2 oz (14g)

#### **Tomaten**

1 oz, Kirschtomaten (28g)

#### **fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**

1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

3 oz (85g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

#### **Currypulver**

1 TL (2g)

#### **Kurkuma, gemahlen**

1 TL (3g)

#### **Schalotten, fein gehackt**

1/4 Schalotte (28g)

#### **frischer Spinat**

1 oz (28g)

#### **Tomaten**

2 oz, Kirschtomaten (57g)

#### **fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**

1/2 lbs (198g)

1. Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit der Hälfte des Öls sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie zart sind.
2. Inzwischen die restliche Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürze, Tomaten, Schalotte sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten rühren, bis es duftet.
3. Tofu in die Pfanne zerbröseln und umrühren. Kochen, bis die Tomaten fast aufplatzen und der Tofu durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist.
4. Die gerösteten Kartoffeln zum Tofu-Rührei geben und servieren.

### Vegane Frühstücks-Würstchen

1 Würstchen - 38 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**

1 Würste (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)**

2 Würste (45g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Mittel getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 192 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Milchfreier Frischkäse

1 EL (15g)

#### Bagel

1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Milchfreier Frischkäse

2 EL (30g)

#### Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)  
(105g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. Veganen Frischkäse aufstreichen. Genießen.

---

### Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

#### Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

1. Gut vermischen. Servieren.
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

---

### Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
  2. Servieren.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Karotten und Hummus

164 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Babykarotten**  
32 mittel (320g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

---

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

4 Salat-Wrap(s) - 329 kcal ● 26g Protein ● 9g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/2 klein (37g)  
**Römersalat**  
4 Blatt innen (24g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
4 oz (113g)  
**Barbecue-Soße**  
2 EL (34g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

#### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

### Veganer Chili con 'Carne'

291 kcal ● 20g Protein ● 8g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Paprika, gehackt

1/3 mittel (40g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/6 Dose (75g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

1/6 Dose (ca. 410 g) (68g)

#### Zwiebel, gehackt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/6 Tasse(n) (mL)

#### Chilipulver

1 1/3 Prise (0g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/3 Prise (0g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/6 Packung (≈340 g) (57g)

#### Linsen, roh

4 TL (16g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Paprika, gehackt

2/3 mittel (79g)

#### Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

1/3 Dose (149g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Tomaten in Dosen, geschmort

1/3 Dose (ca. 410 g) (135g)

#### Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Chilipulver

1/3 TL (1g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

#### vegetarische Burgerkrümel

1/3 Packung (≈340 g) (113g)

#### Linsen, roh

2 2/3 EL (32g)

#### Öl

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.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 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.

---

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Super einfacher grüner Smoothie

115 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ananas, gefroren**  
4 EL, Stücke (41g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
1/4 Tasse(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ananas, gefroren**  
1/2 Tasse, Stücke (83g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
6 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
1/2 Tasse(n) (15g)

1. Kokosmilch und Spinat im Mixer zu einer völlig glatten Masse pürieren.
2. Gefrorene Ananasstücke hinzufügen und erneut mixen, bis die Mischung glatt ist.
3. 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.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Salatdressing**

3 EL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

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

### Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Rote Paprika, gehackt**

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

**Zwiebel, gehackt**

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe(n) (2g)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

**Wasser**

1/6 Tasse(n) (mL)

**Kokosmilch (Dose)**

3 EL (mL)

**Kidneybohnen, abgetropft**

1/4 Dose (112g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1/2 Dose (224g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

1 Tasse, gehackt (40g)

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

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Sojamilch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
- 

### Zoodles mit Marinara

338 kcal ● 13g Protein ● 6g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zucchini**  
3 mittel (588g)  
**Pasta-Sauce**  
1 1/2 Tasse (390g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
6 mittel (1176g)  
**Pasta-Sauce**  
3 Tasse (780g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
  2. Eine Pfanne mit Antihalt-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
  3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
  4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
  5. Servieren.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Tofu Lo-Mein

508 kcal ● 25g Protein ● 24g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



#### **Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen**

3/8 Packung mit Gewürzbeutel (32g)

#### **gemischtes Tiefkühlgemüse**

6 oz (170g)

#### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

#### **Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Sojasauce**

1 TL (mL)

#### **extra fester Tofu**

6 oz (170g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
  2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
  3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.
-

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (31g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 Herzen (500g)

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (61g)

**Tomaten, gewürfelt**

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

**Römersalat, grob gehackt**

2 Herzen (1000g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

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

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1/2 Würstchen (50g)

**Italienische Gewürzmischung**

2 Prise (1g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Brokkoli, gehackt**

1/2 Tasse, gehackt (46g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1 Würstchen (100g)

**Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Brokkoli, gehackt**

1 Tasse, gehackt (91g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (61g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---