

Meal Plan - 1800 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 1737 kcal ● 123g Protein (28%) ● 85g Fett (44%) ● 91g Kohlenhydrate (21%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal



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

Snacks

240 kcal, 4g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren
69 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 46g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Gebratene Champignons
6 oz Champignons- 143 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Abendessen

385 kcal, 17g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Day 2

1798 kcal ● 140g Protein (31%) ● 78g Fett (39%) ● 108g Kohlenhydrate (24%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal



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

Snacks

240 kcal, 4g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Dunkle Schokolade & Himbeeren
69 kcal



Walnüsse
1/8 Tasse(n)- 87 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat
389 kcal

Abendessen

550 kcal, 63g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Grüne Bohnen
63 kcal



Einfacher Seitan
8 oz- 487 kcal

Day 3

1773 kcal ● 118g Protein (27%) ● 85g Fett (43%) ● 96g Kohlenhydrate (22%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

295 kcal, 7g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Dunkle Schokolade
3 Quadrat(e)- 180 kcal



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

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

495 kcal, 18g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat
389 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse
396 kcal



Linsen
116 kcal

Day 4 1752 kcal ● 126g Protein (29%) ● 77g Fett (40%) ● 99g Kohlenhydrate (23%) ● 40g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Snacks

255 kcal, 10g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal

Abendessen

510 kcal, 35g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

396 kcal



Linsen

116 kcal

Day 5 1802 kcal ● 138g Protein (31%) ● 81g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (21%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

265 kcal, 10g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Orange

1 Orange(n)- 85 kcal



Sonnenblumenkerne

180 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

500 kcal, 23g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal

Abendessen

545 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n)- 142 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Day 6 1797 kcal ● 132g Protein (29%) ● 82g Fett (41%) ● 97g Kohlenhydrate (21%) ● 35g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

530 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Avocado
176 kcal



Meditaner veganer Chick'n-Wrap
1 Wrap(s)- 357 kcal

Abendessen

545 kcal, 28g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Tomaten
2 1/2 Tomate(n)- 149 kcal



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch
2 Tasse(n)- 142 kcal



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Day 7

1755 kcal ● 128g Protein (29%) ● 69g Fett (36%) ● 108g Kohlenhydrate (25%) ● 47g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

230 kcal, 6g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Snacks

270 kcal, 29g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

530 kcal, 20g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Avocado
176 kcal



Meditaner veganer Chick'n-Wrap
1 Wrap(s)- 357 kcal

Abendessen

505 kcal, 24g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa
386 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Pilze
15 1/4 oz (433g)
- ☐ Knoblauch
11 Zehe(n) (33g)
- ☐ grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (163g)
- ☐ Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
1 1/3 Tasse (161g)
- ☐ Paprika
3/4 mittel (89g)
- ☐ Rosenkohl
6 oz (170g)
- ☐ Karotten
2 1/4 mittel (137g)
- ☐ Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Blumenkohl
5 Tasse, gehackt (535g)
- ☐ Tomaten
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (516g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (60g)
- ☐ Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 oz (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
3/4 EL (14g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 1/2 TL, gemahlen (8g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
2 1/4 Tasse (277g)
- ☐ Orange
4 Orange (616g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Mandeln
2 1/2 oz (67g)
- ☐ Geröstete Cashews
10 EL (86g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)
- ☐ Linsen, roh
13 1/4 EL (160g)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/2 Block (486g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ schwarze Bohnen
3/4 Dose(n) (329g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
6 EL (98g)

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

- ☐ Chiliflocken
1 TL (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
5 TL (12g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 Prise (0g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
6 1/2 Tasse (mL)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
11 Quadrat(e) (110g)
- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)

- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
4 Tasse, gefroren (424g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 oz (142g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
1 1/2 EL (18g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Dunkle Schokolade

3 Quadrat(e) - 180 kcal ● 2g Protein ● 13g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %
3 Quadrat(e) (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %
9 Quadrat(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kleiner Müsliriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gebratene Champignons

6 oz Champignons - 143 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz Champignons

Pilze, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Champignons in die Pfanne geben und braten, bis sie weich sind, etwa 5–10 Minuten.
3. Mit Salz/Pfeffer und beliebigen Gewürzen oder Kräutern würzen. Servieren.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart
1/3 lbs (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 2/3 Zehe(n) (5g)
Salz
2/3 Prise (0g)
Wasser
2 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
grüne Paprika
4 TL, gehackt (12g)
Zwiebel
2 2/3 EL, gehackt (27g)
Oliveöl
4 TL (mL)

1. Oliveöl 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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Grünkohl-Salat

389 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe(n) (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Öl

1 EL (mL)

Mandeln

1 EL, in Stifte geschnitten (7g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

1 TL (2g)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

Öl

2 EL (mL)

Mandeln

2 EL, in Stifte geschnitten (14g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal ● 23g Protein ● 26g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1 1/4 Zehe (4g)

Zwiebel, gewürfelt

5/8 klein (44g)

Pilze, gewürfelt

2 Tasse, Stücke oder Scheiben (131g)

Blumenkohl

2 1/2 Tasse, gehackt (268g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

2 1/2 TL (6g)

Salz

5 Prise (4g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 TL, gemahlen (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

2 1/2 Zehe (8g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/4 klein (88g)

Pilze, gewürfelt

3 3/4 Tasse, Stücke oder Scheiben (263g)

Blumenkohl

5 Tasse, gehackt (535g)

Mandelmilch, ungesüßt

5 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

5 TL (12g)

Salz

1 1/4 TL (8g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 1/2 TL, gemahlen (6g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Meditaner veganer Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 357 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gehackt

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Gurke, gehackt

4 EL, Scheiben (26g)

Hummus

2 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 1/2 oz (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Hummus

4 EL (60g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

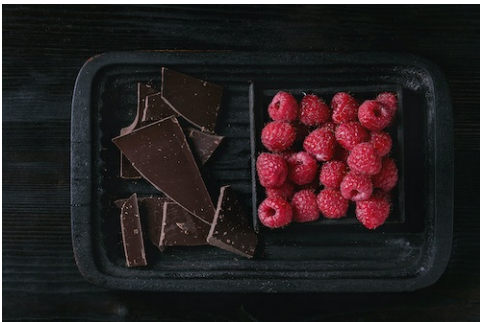
1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Dunkle Schokolade & Himbeeren

69 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

1 Quadrat(e) (10g)

Himbeeren

2 EL (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

Himbeeren

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.
-

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

2 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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 Mandeln

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Grüne Bohnen

63 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Gefrorene grüne Bohnen

1 1/3 Tasse (161g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfacher Seitan

8 oz - 487 kcal ● 60g Protein ● 15g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

Öl

2 TL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

396 kcal ● 27g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (45g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

3 oz (85g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

1 mittel (69g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

6 EL, gehackt (34g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

extra fester Tofu

3/4 Block (243g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Linsen

116 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2 2/3 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

2/3 Prise (1g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
 2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.
-

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Tomaten

2 1/2 Tomate(n) - 149 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

2 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (228g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

5 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)

Öl

5 TL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

2 Tasse(n) - 142 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat, gehackt

1 Tasse(n) (30g)

Öl

2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 Tasse, gefroren (212g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat, gehackt

2 Tasse(n) (60g)

Öl

4 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

4 Tasse, gefroren (424g)

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. 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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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

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.
-