

Meal Plan - 1900-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

1909 kcal ● 141g Protein (30%) ● 78g Fett (37%) ● 113g Kohlenhydrate (24%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

395 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
180 kcal



[Apfel](#)
1 Apfel(s)- 105 kcal



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

Mittagessen

405 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Kirschtomaten](#)
12 Kirschtomaten- 42 kcal



[Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen](#)
360 kcal

Snacks

225 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Selleriestangen](#)
2 Selleriestange- 13 kcal



[Proteinshake \(Mandelmilch\)](#)
210 kcal

Abendessen

670 kcal, 38g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Sojamilch](#)
3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal



[Zoodles mit Marinara](#)
394 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
2

1909 kcal ● 141g Protein (30%) ● 78g Fett (37%) ● 113g Kohlenhydrate (24%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

395 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



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

Mittagessen

405 kcal, 13g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen
360 kcal

Snacks

225 kcal, 29g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Selleriestangen
2 Selleriestange- 13 kcal



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal

Abendessen

670 kcal, 38g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sojamilch
3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal



Zoodles mit Marinara
394 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

1934 kcal ● 131g Protein (27%) ● 92g Fett (43%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

535 kcal, 34g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal



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



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

1934 kcal ● 131g Protein (27%) ● 92g Fett (43%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

535 kcal, 34g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Abendessen

560 kcal, 33g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
161 kcal



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



Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5

1931 kcal ● 145g Protein (30%) ● 101g Fett (47%) ● 89g Kohlenhydrate (18%) ● 22g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

350 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter
109 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter
1 Waffel(n)- 240 kcal

Snacks

275 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Veganer Käse
3 1" Würfel- 273 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Abendessen

550 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
179 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Einfacher Seitan
4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

1884 kcal ● 149g Protein (32%) ● 83g Fett (40%) ● 98g Kohlenhydrate (21%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado-Toast
2 Scheibe(n)- 336 kcal



Himbeeren
1/2 Tasse- 36 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast
1 Toast(s)- 203 kcal

Mittagessen

540 kcal, 36g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Seitan-Salat
359 kcal

Abendessen

550 kcal, 46g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
179 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Einfacher Seitan
4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1853 kcal ● 135g Protein (29%) ● 91g Fett (44%) ● 86g Kohlenhydrate (18%) ● 38g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

370 kcal, 11g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Avocado-Toast

2 Scheibe(n)- 336 kcal



Himbeeren

1/2 Tasse- 36 kcal

Snacks

205 kcal, 8g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

520 kcal, 25g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado

176 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal

Abendessen

540 kcal, 44g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen- 541 kcal

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
13 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ veganer Käse, Block
9 1" Würfel (255g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
4 Tasse, gefroren (424g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
7 mittel (1372g)
- ☐ Sellerie, roh
7 Stiel, mittel (19–20 cm) (280g)
- ☐ Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 1/6 Packung (≈285 g) (333g)
- ☐ frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Knoblauch
5 Zehe(n) (15g)
- ☐ Ketchup
3 1/3 EL (57g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
3/4 Tasse (102g)
- ☐ grüne Paprika
2 TL, gehackt (6g)
- ☐ Zwiebel
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (66g)
- ☐ Kale-Blätter
1/4 Bund (43g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Mandeln
4 EL, ganz (36g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/4 lbs (103g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Himbeeren
5 2/3 oz (161g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 TL (mL)
- ☐ Zitrone
1/4 klein (15g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (144g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 EL (4g)

☐ Pasta-Sauce
3 1/2 Tasse (910g)

Getränke

☐ Wasser
7/8 Gallon (mL)

☐ Proteinpulver
16 Schöpfer (je ≈80 ml) (496g)

☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)

☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)

Getreide und Teigwaren

☐ Seitan
16 2/3 oz (473g)

Backwaren

☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger

Geschmack

1 Kuchen (9g)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger

Geschmack

3 Kuchen (27g)

Erdnussbutter

6 EL (96g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

Himbeeren

1/2 Tasse - 36 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

1 Tasse (123g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 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.

Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt
1 1/2 Rote Bete(n) (75g)
Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt
1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen
3 EL (22g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
gehackt
3 Rote Bete(n) (150g)
Frische grüne Bohnen, Enden
abgeschnitten und entsorgt
2 1/4 Tasse, 1/2" Stücke (225g)
Balsamico-Vinaigrette
6 EL (mL)
geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen
6 EL (44g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)
Ketchup
5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
Ketchup
1/4 Tasse (57g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

228 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

2 2/3 oz (76g)

Knoblauch, fein gehackt

5/6 Zehe(n) (3g)

Salz

1/3 Prise (0g)

Wasser

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

2 TL, gehackt (6g)

Zwiebel

4 TL, gehackt (13g)

Olivenöl

2 TL (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 Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden 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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Veganer Käse

3 1" Würfel - 273 kcal ● 3g Protein ● 21g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block

3 1" Würfel (85g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block

9 1" Würfel (255g)

1. Aufschneiden und genießen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s) - 203 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
10 Himbeeren (19g)
Leinsamen
1 Schuss (1g)
Mandelbutter
1 EL (16g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
20 Himbeeren (38g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten (optional).
2. Mandelbutter auf das Brot streichen. Himbeeren auf der Mandelbutter platzieren und mit der Rückseite einer Gabel vorsichtig zerdrücken. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

3 1/4 Tasse(n) - 275 kcal ● 23g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
6 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Marinara

394 kcal ● 15g Protein ● 7g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

3 1/2 mittel (686g)

Pasta-Sauce

1 3/4 Tasse (455g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

7 mittel (1372g)

Pasta-Sauce

3 1/2 Tasse (910g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 TL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/4 Packung (≈285 g) (213g)

Salz

3 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. 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 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Gefrorene Maiskörner

6 EL (51g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

6 EL (60g)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorene Maiskörner

3/4 Tasse (102g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/4 Tasse (120g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)
Seitan
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 klein (53g)
vegane Wurst
1 1/2 Würstchen (150g)
Öl
3/4 EL (mL)
Gefrorener Blumenkohl
1 Tasse (128g)

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.
-

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.
-