

Meal Plan - 2000-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 2045 kcal ● 156g Protein (31%) ● 97g Fett (43%) ● 98g Kohlenhydrate (19%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Snacks

330 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Brombeeren
1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

375 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 191 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

720 kcal, 54g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Seitan-Salat
718 kcal

Day
2

2017 kcal ● 134g Protein (27%) ● 88g Fett (39%) ● 125g Kohlenhydrate (25%) ● 49g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Snacks

330 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Brombeeren
1 1/4 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

375 kcal, 8g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich
1/2 Sandwich(s)- 191 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

690 kcal, 31g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe
546 kcal



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Day
3

2004 kcal ● 143g Protein (29%) ● 94g Fett (42%) ● 111g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

350 kcal, 19g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie
230 kcal



Dunkle Schokolade
2 Quadrat(e)- 120 kcal

Snacks

315 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado
176 kcal



Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

505 kcal, 29g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



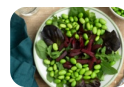
Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

565 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



General Tso's Tofu
307 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day
4

1958 kcal ● 141g Protein (29%) ● 94g Fett (43%) ● 103g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

315 kcal, 5g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado
176 kcal



Grünkohl-Chips
138 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

505 kcal, 29g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

565 kcal, 29g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



General Tso's Tofu
307 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal

Day 5

2029 kcal ● 171g Protein (34%) ● 104g Fett (46%) ● 71g Kohlenhydrate (14%) ● 32g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

305 kcal, 17g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal



Gurkenscheiben
1/4 Gurke- 15 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Grüner Proteinshake
130 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 50g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfach angebratener Spinat
149 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal

Day 6 1967 kcal ● 164g Protein (33%) ● 95g Fett (43%) ● 81g Kohlenhydrate (16%) ● 34g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

240 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreiches Mandeljoghurt
1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Grüner Proteinshake
130 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 50g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal

Abendessen

655 kcal, 29g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Einfach angebratener Spinat
149 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
506 kcal

Day
7

1983 kcal ● 149g Protein (30%) ● 86g Fett (39%) ● 113g Kohlenhydrate (23%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

240 kcal, 10g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



[Proteinreiches Mandeljoghurt](#)

1 Behälter(s)- 242 kcal

Mittagessen

635 kcal, 35g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Gebratener Grünkohl](#)

91 kcal



[Linsen](#)

289 kcal



[Einfacher Tofu](#)

6 oz- 257 kcal

Snacks

200 kcal, 15g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Grüner Proteinshake](#)

130 kcal

Abendessen

630 kcal, 29g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

237 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

393 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (503g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 Tasse, unaufgetaut (148g)
- ☐ Brombeeren
2 1/2 Tasse (360g)
- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)
- ☐ Himbeeren
14 oz (399g)
- ☐ Orange
1 1/2 Orange (231g)
- ☐ Banane
3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)
- ☐ frischer Spinat
17 1/2 Tasse(n) (525g)
- ☐ Gurke
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Kale-Blätter
19 oz (537g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 1/2 EL (15g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
18 oz (510g)
- ☐ Maisstärke
2 1/2 EL (20g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
13 1/4 EL (mL)
- ☐ Öl
3 1/4 oz (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
20 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (585g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
3 EL (48g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ Gemischte Nüsse
2 3/4 EL (22g)

Süßwaren

- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
6 Quadrat(e) (60g)
- ☐ Gelee
2 EL (42g)
- ☐ Zucker
1 1/4 EL (16g)

Backwaren

- ☐ Brot
2 Scheibe (64g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1 EL (16g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ fester Tofu
2 1/2 lbs (1120g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Linsen, roh
6 3/4 EL (80g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)

Andere

- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
10 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
2 TL (11g)
 - ☐ Apfelessig
1 1/4 EL (19g)
 - ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Milchfreier Erdbeer-Protein-Smoothie

230 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gefrorene Erdbeeren

1/3 Tasse, unaufgetaut (49g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

gefrorene Erdbeeren

1 Tasse, unaufgetaut (148g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver, Vanille

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Mandelbutter

3 EL (48g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen, um den Smoothie zu verdünnen.

Dunkle Schokolade

2 Quadrat(e) - 120 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

6 Quadrat(e) (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.\r\nServieren.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gurkenscheiben

1/4 Gurke - 15 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

1 Behälter (150g)

Proteinpulver

1 EL (6g)

Himbeeren

8 Himbeeren (15g)

Kakao-Nibs

1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

2 Behälter (300g)

Proteinpulver

2 EL (12g)

Himbeeren

16 Himbeeren (30g)

Kakao-Nibs

2 TL (7g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1/2 Sandwich(s) - 191 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 EL (21g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Erdnussbutter

1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

2 EL (42g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
6 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

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.

Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Seitan

3/4 lbs (340g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

fester Tofu

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Brombeeren

1 1/4 Tasse(n) - 87 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1 1/4 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
2 1/2 Tasse (360g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 herauslöfen.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

2/3 Bund (113g)

Salz

1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Salz

1/2 EL (8g)

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

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 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1/2 Orange (77g)

Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 1/2 Orange (231g)

Banane, gefroren

3/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (89g)

Proteinpulver, Vanille

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

frischer Spinat

1 1/2 Tasse(n) (45g)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

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.

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 145 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

General Tso's Tofu

307 kcal ● 15g Protein ● 17g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
6 1/4 oz (177g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Öl
2 TL (mL)
Maisstärke
1 1/4 EL (10g)
Apfelessig
2 TL (9g)
Zucker
2 TL (8g)
Sojasauce
1 1/4 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/4 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
3/4 lbs (354g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Maisstärke
2 1/2 EL (20g)
Apfelessig
1 1/4 EL (19g)
Zucker
1 1/4 EL (16g)
Sojasauce
2 1/2 TL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
2 1/2 EL (15g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
3 Rote Bete(n) (150g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
1 1/2 Tasse (177g)
Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
6 Rote Bete(n) (300g)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
3/4 Zehe (2g)
frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
1 1/2 Zehe (5g)
frischer Spinat
12 Tasse(n) (360g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Veganes Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

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.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-