

Meal Plan - 2100-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

2055 kcal ● 135g Protein (26%) ● 94g Fett (41%) ● 131g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 13g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Wassermelone](#)

2 oz- 20 kcal



[Kichererbsen-Rührei](#)

280 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Kürbiskerne](#)

183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

675 kcal, 34g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



[Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich](#)

1 Sandwich(es)- 387 kcal

Abendessen

625 kcal, 19g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

302 kcal



[Cremige Pilz-Pasta](#)

323 kcal

Day
2

2055 kcal ● 135g Protein (26%) ● 94g Fett (41%) ● 131g Kohlenhydrate (25%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 13g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Wassermelone

2 oz- 20 kcal



Kichererbsen-Rührei

280 kcal

Snacks

185 kcal, 9g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kürbiskerne

183 kcal

Mittagessen

675 kcal, 34g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n)- 288 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es)- 387 kcal

Abendessen

625 kcal, 19g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal



Cremige Pilz-Pasta

323 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

2062 kcal ● 152g Protein (29%) ● 87g Fett (38%) ● 126g Kohlenhydrate (24%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

295 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal



Apfelmus

57 kcal

Snacks

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



Grünkohl-Chips

138 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

590 kcal, 48g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mais

139 kcal



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

585 kcal, 26g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe- 252 kcal



Linsennudeln

252 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

2062 kcal ● 152g Protein (29%) ● 87g Fett (38%) ● 126g Kohlenhydrate (24%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

295 kcal, 12g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal



Apfelmus

57 kcal

Snacks

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



Grünkohl-Chips

138 kcal



Avocado

176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

590 kcal, 48g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mais

139 kcal



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

585 kcal, 26g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe- 252 kcal



Linsennudeln

252 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse- 83 kcal

Day
5

2069 kcal ● 167g Protein (32%) ● 99g Fett (43%) ● 100g Kohlenhydrate (19%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

355 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

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



[Grünkohl-Chips](#)
138 kcal



[Avocado](#)
176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

615 kcal, 65g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)
8 Unze Seitan- 595 kcal

Abendessen

510 kcal, 22g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Cajun-Tofu](#)
196 kcal



[Einfaches veganes Knoblauchbrot](#)
1 Scheibe- 126 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
189 kcal

Day
6

2065 kcal ● 137g Protein (26%) ● 104g Fett (45%) ● 92g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

355 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

255 kcal, 4g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal



[Veganer Käse](#)
2 1" Würfel- 182 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Gerösteter Rosenkohl](#)
290 kcal



[Einfacher Seitan](#)
5 oz- 305 kcal

Abendessen

590 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Zoodles mit Avocado-Sauce](#)
588 kcal

Day
7

2065 kcal ● 137g Protein (26%) ● 104g Fett (45%) ● 92g Kohlenhydrate (18%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

355 kcal, 14g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)
1 Toast(s)- 203 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

255 kcal, 4g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Himbeeren](#)
1 Tasse- 72 kcal



[Veganer Käse](#)
2 1" Würfel- 182 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

595 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Gerösteter Rosenkohl](#)
290 kcal



[Einfacher Seitan](#)
5 oz- 305 kcal

Abendessen

590 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



[Zoodles mit Avocado-Sauce](#)
588 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
56 1/4 TL (mL)
- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (918g)
- ☐ Knoblauch
5 3/4 Zehe(n) (17g)
- ☐ Pilze
3 oz (85g)
- ☐ gefrorene Erbsen
4 EL (34g)
- ☐ Kale-Blätter
16 1/4 oz (460g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Zucchini
2 1/2 groß (808g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
17 1/2 Tasse (522g)
- ☐ Seidentofu
1/4 Packung (450 g) (113g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
10 Scheiben (104g)
- ☐ Linsenpasta
4 oz (113g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
- ☐ veganer Käse, Block
4 1" Würfel (113g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
2/3 lbs (mL)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 Tasse (164g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ fester Tofu
6 1/4 oz (177g)

Getränke

- ☐ Wasser
18 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Salz
2 1/2 TL (16g)
- ☐ Cajun-Gewürz
5 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ frischer Basilikum
2 1/2 Tasse Blätter, ganz (60g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)
- ☐ Leinsamen
3 Schuss (3g)
- ☐ Mandelbutter
3 EL (48g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
2 TL (mL)

☐ Seitan
18 oz (510g)

☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Zitronensaft
4 fl oz (mL)

☐ Wassermelone
4 oz (113g)

☐ Avocados
4 2/3 Avocado(s) (938g)

☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

☐ Himbeeren
2/3 lbs (303g)

Backwaren

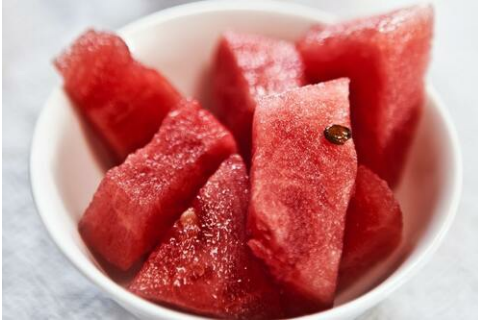
☐ Brot
13 1/2 oz (384g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Wassermelone

2 oz - 20 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wassermelone
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wassermelone
4 oz (113g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.

Kichererbsen-Rührei

280 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kurkuma, gemahlen
2 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Nährhefe
1 TL (1g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Öl
1/2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1/2 Dose (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kurkuma, gemahlen
4 Prise (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Nährhefe
2 TL (3g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Öl
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft
1 Dose (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken. Kurkuma, Kreuzkümmel und eine Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und etwa 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.
2. Einen Schuss Wasser, die Nährhefe und das Blattgemüse hinzufügen und kochen, bis das Grün zusammengefallen ist, 1–2 Minuten. Servieren!

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

240 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 1/3 oz (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

30 Himbeeren (57g)

Leinsamen

3 Schuss (3g)

Mandelbutter

3 EL (48g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
5 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
10 EL (91g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 Sandwich(es) - 387 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Avocados, geschält & entkernt

1/3 Avocado(s) (67g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

5 Scheiben (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

16 EL (30g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Avocados, geschält & entkernt

2/3 Avocado(s) (134g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

10 Scheiben (104g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Mais

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

extra fester Tofu

1 lbs (454g)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

2 lbs (907g)

Sesamsamen

2 EL (18g)

Sojasauce

1 Tasse (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 Kirschtomaten

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan - 595 kcal ● 64g Protein ● 20g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
 4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
 5. Herausnehmen und servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gerösteter Rosenkohl

290 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 1/4 EL (mL)

Rosenkohl

10 oz (284g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Rosenkohl

1 1/4 lbs (567g)

schwarzer Pfeffer

3 1/3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

5 Prise (4g)

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.

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

1 1/4 TL (mL)

Seitan

5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 1/2 TL (mL)

Seitan

10 oz (284g)

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.
-

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 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 3 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Kale-Blätter
2 Bund (340g)
Salz
2 TL (12g)

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.

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 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

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

Snacks 3 [🔗](#)

An 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 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Veganer Käse

2 1" Würfel - 182 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block

2 1" Würfel (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block

4 1" Würfel (113g)

1. Aufschneiden und genießen.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3/4 Tasse (mL)

Tomaten

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

Gemischte Blattsalate

12 Tasse (360g)

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

Cremige Pilz-Pasta

323 kcal ● 13g Protein ● 9g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/8 Zehe(n) (1g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

1 1/2 oz (43g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

gefrorene Erbsen

2 EL (17g)

Sojasauce

1/4 EL (mL)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Seidentofu

1/8 Packung (450 g) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Pilze, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

gefrorene Erbsen

4 EL (34g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

Seidentofu

1/4 Packung (450 g) (113g)

1. Tofu, Sojasauce und die Hälfte des Olivenöls in einen Mixer geben (den Rest des Öls aufbewahren). Pürieren, bis die Mischung glatt ist. Beiseite stellen.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseite stellen.
3. Inzwischen das übrige Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Pilze hinzufügen und etwa 10 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
4. Den Knoblauch zu den Pilzen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Dann die Tofu-Mischung und die Erbsen dazugeben und zum Köcheln bringen. Vom Herd nehmen.
5. Zitronensaft zur Sauce geben und mit einer großzügigen Prise Salz sowie viel frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
6. Die Sauce über die Pasta gießen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Brot

4 Scheibe (128g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Linsennudeln

252 kcal ● 16g Protein ● 2g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsenpasta

2 oz (57g)

Pasta-Sauce

1/8 Glas (ca. 680 g) (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsenpasta

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Einfacher Grünkohlsalat

1 1/2 Tasse - 83 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Kale-Blätter

3 Tasse, gehackt (120g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Cajun-Tofu

196 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

6 1/4 oz (177g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Cajun-Gewürz

5 Prise (1g)

1. Heize den Ofen auf 425°F (220°C) vor.
2. Mische gewürfelten Tofu, Cajun-Gewürz, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf einem Backblech. Gut vermengen, bis alles bedeckt ist.
3. Backe den Tofu 20–25 Minuten, bis er knusprig ist. Servieren.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Scheibe

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

588 kcal ● 13g Protein ● 39g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, geschält und entkernt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Zucchini

1 1/4 groß (404g)

frischer Basilikum

1 1/4 Tasse Blätter, ganz (30g)

Tomaten, halbiert

12 1/2 Kirschtomaten (213g)

Zitronensaft

1/4 Tasse (mL)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, geschält und entkernt

2 1/2 Avocado(s) (503g)

Zucchini

2 1/2 groß (808g)

frischer Basilikum

2 1/2 Tasse Blätter, ganz (60g)

Tomaten, halbiert

25 Kirschtomaten (425g)

Zitronensaft

1/2 Tasse (mL)

Wasser

5/6 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

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.