

Meal Plan - 2200 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

2088 kcal ● 155g Protein (30%) ● 83g Fett (36%) ● 128g Kohlenhydrate (25%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch](#)
112 kcal



[Sellerie mit Erdnussbutter](#)
218 kcal

Snacks

290 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



[Ameisen auf einem Baumstamm](#)
184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

520 kcal, 40g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
80 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
6 oz- 443 kcal

Abendessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
98 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)
577 kcal

Day
2

2178 kcal ● 138g Protein (25%) ● 99g Fett (41%) ● 131g Kohlenhydrate (24%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

330 kcal, 16g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch
112 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Snacks

290 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



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



Ameisen auf einem Baumstamm
184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

695 kcal, 24g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pistazien
188 kcal



Trauben
116 kcal



Edamame-Krautsalat-Bowl
393 kcal

Abendessen

590 kcal, 29g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
409 kcal

Day
3

2210 kcal ● 166g Protein (30%) ● 100g Fett (41%) ● 114g Kohlenhydrate (21%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

290 kcal, 8g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

695 kcal, 24g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pistazien

188 kcal



Trauben

116 kcal



Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal

Abendessen

635 kcal, 60g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
4

2211 kcal ● 161g Protein (29%) ● 103g Fett (42%) ● 129g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

320 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Grünkohl-Chips

69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

665 kcal, 18g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Veganer gegrillter Käse

1 1/2 Sandwich(es)- 496 kcal

Abendessen

635 kcal, 60g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Day
5

2240 kcal ● 153g Protein (27%) ● 129g Fett (52%) ● 77g Kohlenhydrate (14%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 14g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Snacks

320 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



Grünkohl-Chips

69 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal

Abendessen

660 kcal, 40g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sonnenblumenkerne

240 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal

Day
6

2184 kcal ● 150g Protein (27%) ● 120g Fett (49%) ● 96g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

365 kcal, 5g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Süßkartoffel-Chips

25 Chips- 193 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

255 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

210 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal

Abendessen

620 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Tofu Lo-Mein

451 kcal

Day
7

2168 kcal ● 162g Protein (30%) ● 96g Fett (40%) ● 126g Kohlenhydrate (23%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

365 kcal, 5g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Süßkartoffel-Chips
25 Chips- 193 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Snacks

255 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Kiwi
1 Kiwi- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

650 kcal, 42g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 156 kcal

Abendessen

620 kcal, 26g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Tofu Lo-Mein
451 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
6 1/3 mittel (384g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (716g)
- ☐ Römersalat
2 Kopf (1286g)
- ☐ Knoblauch
8 3/4 Zehe(n) (26g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Sellerie, roh
7 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (310g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
4 oz (113g)
- ☐ Kale-Blätter
6 oz (173g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2/3 lbs (302g)
- ☐ Paprika
3/4 klein (56g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3/4 Dose(n) (329g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (136g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/4 Dose (336g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (113g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)
- ☐ fester Tofu
1 lbs (454g)

Getränke

- ☐ Wasser
18 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
20 Schöpfer (je ≈80 ml) (620g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
1 Portion (30g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
1 Tasse (146g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 3/4 oz (50g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (127g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)
- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)
- ☐ Zitronensaft
2 TL (mL)
- ☐ Kiwi
2 Frucht (138g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 EL (4g)
- ☐ Dijon-Senf
2 EL (30g)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
9 1/2 Tasse (855g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)
- ☐ extra fester Tofu
2/3 lbs (302g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/2 Tasse(n) (mL)
 - ☐ Hot Sauce
1 TL (mL)
 - ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen
2/3 Packung mit Gewürzbeutel (57g)
 - ☐ Barbecue-Soße
3 EL (51g)
-

- ☐ Gemischte Blattsalate
11 1/4 Tasse (338g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
3 Scheibe(n) (60g)
- ☐ Süßkartoffelchips
50 Chips (71g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe (192g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstücksflocken mit Protein-Mandelmilch

112 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Frühstücksflocken

1/2 Portion (15g)

Mandelmilch, ungesüßt

4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

1. Proteinpulver und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Flocken hinzufügen.
2. Just finde ein Müsli/Frühstücksflocken, bei dem eine Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistisch gesehen kannst du jedes Frühstücksgetreide wählen und die Portionsgröße so anpassen, dass sie in diesem Bereich liegt, da die meisten Frühstücksflocken eine sehr ähnliche Makronährstoffzusammensetzung haben. Mit anderen Worten: Deine Wahl der Frühstücksflocken wird deine Ernährung nicht entscheidend beeinflussen, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit am Morgen sind.

Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (113g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffel-Chips

25 Chips - 193 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffelchips
25 Chips (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffelchips
50 Chips (71g)

1. Chips in einer Schüssel servieren und genießen.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Knoblauch-Collard Greens

80 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Salz

1/2 Prise (0g)

Öl

1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

4 oz (113g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Trauben
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Trauben
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame-Krautsalat-Bowl

393 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Stäbchen geschnitten

2 klein (ca. 14 cm lang) (100g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Stäbchen geschnitten

4 klein (ca. 14 cm lang) (200g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Coleslaw-Mischung

6 Tasse (540g)

Edamame, gefroren, geschält

2 Tasse (236g)

1. Edamame gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Salat zubereiten, indem Coleslaw-Mix, Karotten, Edamame und Dressing vermischt werden. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Veganer gegrillter Käse

1 1/2 Sandwich(es) - 496 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Veganer Käse, Scheiben

3 Scheibe(n) (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

Brot

3 Scheibe (96g)



1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.\r\nEine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.\r\nGrillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal ● 26g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

fester Tofu, abgetropft

1 lbs (454g)

Walnüsse

2/3 Tasse, gehackt (77g)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s) - 494 kcal ● 38g Protein ● 13g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 6 Salat-Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Barbecue-Soße

3 EL (51g)

Coleslaw-Mischung

1 1/2 Tasse (135g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

3 EL (26g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, 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 3 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
6 EL (51g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Ameisen auf einem Baumstamm

184 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
Sellerie, roh, geputzt
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Rosinen
1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (7g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter
1/4 Tasse (72g)
Sellerie, roh, geputzt
3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)
Rosinen
1 1/2 Mini-Schachtel (ca. 15 g) (21g)

1. Die Selleriestangen halbieren. Mit Erdnussbutter bestreichen. Rosinen darüberstreuen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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.

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

69 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Kale-Blätter
1/3 Bund (57g)
Salz
1/3 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

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 6 und Tag 7 essen

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.\r\nServieren.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi

1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

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

Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß (108g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (329g)
Öl
3/4 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft
3/4 Dose (336g)
Öl
1/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 Tasse(n) (mL)
Kale-Blätter, gehackt
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

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.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

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



Sonnenblumenkerne

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Tempeh, gewürfelt

4 oz (113g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Öl

2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 EL (12g)

Hot Sauce

1 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Tofu Lo-Mein

451 kcal ● 22g Protein ● 21g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

1/3 Packung mit Gewürzbeutel (28g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/3 lbs (151g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 TL (mL)

extra fester Tofu

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orientalisch aromatisierte

Instant-Ramen

2/3 Packung mit Gewürzbeutel (57g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2/3 lbs (302g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

2 TL (mL)

extra fester Tofu

2/3 lbs (302g)

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

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.
-