

Meal Plan - 2400-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

2295 kcal ● 166g Protein (29%) ● 105g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (21%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

385 kcal, 30g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



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



[Avocado](#)
176 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Kleiner Müsliriegel](#)
1 Riegel(n)- 119 kcal



[Pistazien](#)
188 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

485 kcal, 17g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten](#)
245 kcal



[Curry-Linsen](#)
241 kcal

Abendessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Tempeh-Taco-Salatbowl](#)
554 kcal



[Tortilla-Chips](#)
235 kcal

Day
2

2364 kcal ● 174g Protein (30%) ● 101g Fett (38%) ● 139g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

385 kcal, 30g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
210 kcal



Avocado
176 kcal

Snacks

305 kcal, 9g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kleiner Müsliriegel
1 Riegel(n)- 119 kcal



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

555 kcal, 25g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Cracker
10 Stück(e)- 169 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
1 Sandwich(es)- 387 kcal

Abendessen

790 kcal, 37g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl
554 kcal



Tortilla-Chips
235 kcal

Day
3

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 113g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Kürbiskerne
183 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 67g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten
164 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

745 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
1 Scheibe- 126 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal



Pasta mit Fertigsauce
255 kcal

Day
4

2398 kcal ● 179g Protein (30%) ● 113g Fett (42%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

12 Kirschtomaten- 42 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 67g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Zuckerschoten

164 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

745 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Pasta mit Fertigsauce

255 kcal

Day
5

2398 kcal ● 161g Protein (27%) ● 127g Fett (48%) ● 100g Kohlenhydrate (17%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

400 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 327 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal

Snacks

225 kcal, 11g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Kirschtomaten](#)

12 Kirschtomaten- 42 kcal



[Kürbiskerne](#)

183 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Rote Rüben](#)

3 Rote Rüben- 72 kcal



[Süßkartoffel-Medaillons](#)

1 Süßkartoffel- 309 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

4 oz- 295 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Crack Slaw mit Tempeh](#)

422 kcal



[Walnüsse](#)

1/2 Tasse(n)- 350 kcal

Day 6 2361 kcal ● 173g Protein (29%) ● 103g Fett (39%) ● 129g Kohlenhydrate (22%) ● 57g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

675 kcal, 30g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Rote Rüben
3 Rote Rüben- 72 kcal



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal



Einfaches Tempeh
4 oz- 295 kcal

Abendessen

770 kcal, 37g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
422 kcal



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 350 kcal

Day 7 2351 kcal ● 178g Protein (30%) ● 104g Fett (40%) ● 123g Kohlenhydrate (21%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

320 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Snacks

265 kcal, 21g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

810 kcal, 23g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Gemischter Bohnensalat
444 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal

Abendessen

625 kcal, 48g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe
3 Tasse(n)- 323 kcal



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- ☐ Zitronensaft
2/3 fl oz (mL)
- ☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)
- ☐ Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)

Fette und Öle

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

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Refried Beans
1 Tasse (242g)
- ☐ Tempeh
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Linsen, roh
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/4 Dose (112g)
- ☐ Kidneybohnen
1/2 Dose (224g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
6 EL (108g)
- ☐ Hot Sauce
1/2 fl oz (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
- ☐ Currypaste
1 TL (5g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
5 Scheiben (52g)
- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 Tasse (360g)

Getränke

- ☐ Wasser
21 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
23 Schöpfer (je ≈80 ml) (713g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
- ☐ Gemischte Nüsse
1 Tasse (151g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Pekannüsse
1 1/2 Tasse, Hälften (149g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 EL (24g)
- ☐ Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (100g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
7 1/3 Tasse (1056g)
- ☐ Tomaten
48 Kirschtomaten (816g)
- ☐ Knoblauch
4 3/4 Zehe(n) (14g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Gurke
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
- ☐ Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)

Backwaren

- ☐ Cracker
10 Cracker (35g)
- ☐ Brot
1/4 lbs (128g)

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 EL (6g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung
2 EL (17g)
- ☐ Salz
1/8 oz (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ getrockneter Dill
2 Prise (0g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
3 1/3 oz (95g)
 - ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
 - ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
-

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Seitan
5 oz (142g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Avocado

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
6 EL (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1 Tasse (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

245 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Olivenöl
1 EL (mL)
Gefrorene Zuckerschoten
2 Tasse (288g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Curry-Linsen

241 kcal ● 9g Protein ● 12g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Currypaste
1 TL (5g)
Kokosmilch (Dose)
4 EL (mL)
Salz
1/3 Prise (0g)
Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
2 2/3 EL (32g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Cracker

10 Stück(e) - 169 kcal ● 3g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 Stück(e)

Cracker

10 Cracker (35g)

1. Guten Appetit.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

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



Ergibt 1 Sandwich(es)

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)

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zuckerschoten

164 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2 2/3 Tasse (384g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

5 1/3 Tasse (768g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Rote Rüben

3 Rote Rüben - 72 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt)**
3 Rote Bete(n) (150g)

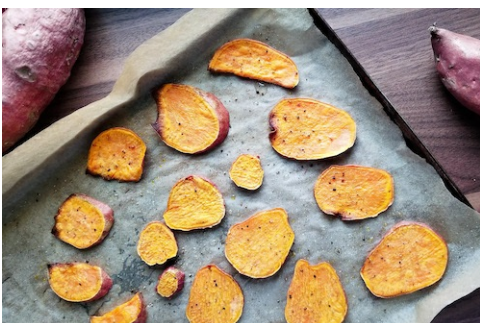
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt)**
6 Rote Bete(n) (300g)

1. Rote Rüben in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen (optional: zusätzlich mit Rosmarin oder einem Schuss Balsamessig würzen) und servieren.

Süßkartoffel-Medaillons

1 Süßkartoffel - 309 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Süßkartoffeln, in Scheiben
geschnitten**
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln, in Scheiben
geschnitten**
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
Öl
2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1/4 Dose (112g)
Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
1/2 Dose (224g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermisch werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kleiner Müsliriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel
1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, 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 3 Mahlzeiten:

Tomaten
36 Kirschtomaten (612g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

554 kcal ● 34g Protein ● 24g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Öl

1/2 TL (mL)

Refried Beans

1/2 Tasse (121g)

Salsa

3 EL (54g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Taco-Gewürzmischung

1 EL (9g)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, in Würfel geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Öl

1 TL (mL)

Refried Beans

1 Tasse (242g)

Salsa

6 EL (108g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Taco-Gewürzmischung

2 EL (17g)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Tortilla-Chips

235 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tortilla-Chips

1 2/3 oz (47g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

1/4 lbs (95g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pasta mit Fertigsauce

255 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Crack Slaw mit Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Öl

4 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 EL (24g)

Hot Sauce

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

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.

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 350 kcal ● 8g Protein ● 33g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

3 Tasse(n) - 323 kcal ● 11g Protein ● 22g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Nährhefe

1 1/2 EL (6g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Brokkoli

3 Tasse, gehackt (273g)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor.
2. Vermische Brokkoli mit Öl und röste ihn 20–25 Minuten im Ofen.
3. Nimm ihn heraus und würze mit Nährhefeflocken sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack. Servieren.

Einfacher Seitan

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



Ergibt 5 oz

Öl

1 1/4 TL (mL)

Seitan

5 oz (142g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.