

Meal Plan - 2500 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

2518 kcal ● 184g Protein (29%) ● 109g Fett (39%) ● 137g Kohlenhydrate (22%) ● 64g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Avocado

176 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

940 kcal, 52g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

6 Salat-Wrap(s)- 494 kcal



Trauben

77 kcal



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

505 kcal, 32g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal



Einfaches Tempeh

4 oz- 295 kcal

Day
2

2518 kcal ● 168g Protein (27%) ● 122g Fett (44%) ● 143g Kohlenhydrate (23%) ● 43g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Avocado

176 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

325 kcal, 12g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Sonnenblumenkerne

135 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

755 kcal, 30g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

649 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n)- 104 kcal

Abendessen

690 kcal, 38g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day
3

2437 kcal ● 167g Protein (27%) ● 143g Fett (53%) ● 86g Kohlenhydrate (14%) ● 35g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 15g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Avocado

176 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

680 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal

Abendessen

690 kcal, 38g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



Seitan-Salat

359 kcal

Day
4

2458 kcal ● 185g Protein (30%) ● 116g Fett (42%) ● 128g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
3 Würstchen- 113 kcal



Brombeeren
2 Tasse(n)- 139 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1/2 Bagel(s)- 130 kcal

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

680 kcal, 33g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini
166 kcal



Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu
512 kcal

Abendessen

750 kcal, 50g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Chik'n-Nuggets
8 Nuggets- 441 kcal



Sojamilch
3 2/3 Tasse(n)- 311 kcal

Day 5

2516 kcal ● 191g Protein (30%) ● 133g Fett (48%) ● 94g Kohlenhydrate (15%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 22g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen

3 Würstchen- 113 kcal



Brombeeren

2 Tasse(n)- 139 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s)- 130 kcal

Snacks

320 kcal, 8g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



In der Pfanne gebratene Zucchini

250 kcal



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal

Day 6

2522 kcal ● 172g Protein (27%) ● 127g Fett (45%) ● 131g Kohlenhydrate (21%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

390 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal

Snacks

320 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Kochbananen-Chips

75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal

Abendessen

785 kcal, 40g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal

Day
7

2504 kcal ● 188g Protein (30%) ● 111g Fett (40%) ● 144g Kohlenhydrate (23%) ● 45g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

390 kcal, 13g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n)- 359 kcal

Snacks

320 kcal, 20g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Kochbananen-Chips

75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

700 kcal, 27g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal



Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n)- 348 kcal

Abendessen

765 kcal, 55g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Einfacher Seitan

5 oz- 305 kcal



Sojamilch

2 Tasse(n)- 169 kcal



Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal

Andere

- Sojamilch, ungesüßt
10 Tasse(n) (mL)
- Coleslaw-Mischung
1 1/2 Tasse (135g)
- Nährhefe
2 TL (3g)
- Sriracha-Chilisauce
2 1/4 EL (34g)
- Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
- vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
6 Würste (135g)
- Milchfreier Frischkäse
1 1/2 EL (23g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
8 Nuggets (172g)
- gefrorener Blumenkohlreis
3 Tasse, zubereitet (510g)
- Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- Avocados
3 Avocado(s) (628g)
- Trauben
1 1/3 Tasse (123g)
- Ananas in Dosen
1 1/4 Tasse, Stücke (226g)
- Brombeeren
4 Tasse (576g)
- Limettensaft
1 1/4 EL (mL)

Snacks

- kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)
- Kochbananen-Chips
1 oz (28g)
- Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)

Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht
1/3 Tasse (57g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Paprika
3/4 klein (56g)
- Römersalat
6 Blatt innen (36g)
- Tomaten
8 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1014g)
- Brokkoli
3 1/4 Tasse, gehackt (296g)
- frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- Zucchini
3 1/2 mittel (686g)
- Knoblauch
7 Zehe (21g)
- Ketchup
2 EL (34g)
- Frischer Ingwer
10 1/4 g (10g)
- Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (71g)
- frische Petersilie
4 1/2 Stängel (5g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Barbecue-Soße
4 fl oz (138g)
- Apfelessig
1 1/2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln
56 TL, ganz (167g)
- Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)
- Geröstete Cashews
1 Tasse (131g)
- Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Sesamsamen
3/4 oz (21g)

Backwaren

- Brot
2 Scheibe (64g)
- Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

- Seitan
2/3 lbs (312g)

Getränke

- Wasser
22 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Fette und Öle

- Öl
5 oz (mL)
- Salatdressing
2 EL (mL)
- Olivenöl
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh
10 oz (284g)
- fester Tofu
3 lbs (1446g)
- Sojasauce
2/3 lbs (mL)
- Erdnussbutter
1/2 Tasse (144g)
- extra fester Tofu
1 lbs (454g)
- Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)

Gewürze und Kräuter

- Salz
2 TL (12g)
 - Knoblauchpulver
2 TL (6g)
 - Oregano (getrocknet)
1 3/4 TL, gemahlen (3g)
 - schwarzer Pfeffer
1/2 oz (13g)
 - Balsamicoessig
1 1/2 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Sojamilch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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 3 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel
3 Riegel (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

3 Würstchen - 113 kcal ● 14g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
3 Würste (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
6 Würste (135g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
4 Tasse (576g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1/2 Bagel(s) - 130 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Milchfreier Frischkäse
3/4 EL (11g)
Bagel
1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse
1 1/2 EL (23g)
Bagel
1 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (69g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten. Veganen Frischkäse aufstreichen. Genießen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 1/2 Waffel(n) - 359 kcal ● 12g Protein ● 25g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 1/2 Kuchen (14g)
Erdnussbutter
3 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
3 Kuchen (27g)
Erdnussbutter
6 EL (96g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Trauben

77 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Trauben

1 1/3 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 370 kcal ● 13g Protein ● 30g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3/8 Tasse(n)

Mandeln

6 2/3 EL, ganz (60g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

BBQ-Tofu & Ananas-Bowl

649 kcal ● 27g Protein ● 23g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl

2 TL (mL)

Barbecue-Soße

5 EL (87g)

Ananas in Dosen

1 1/4 Tasse, Stücke (226g)

fester Tofu

10 oz (284g)

Brokkoli

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

1. Tofu abtropfen lassen. Mit einem Tuch trockentupfen und vorsichtig pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. In Streifen schneiden und mit Öl bestreichen.
2. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht wenden, bis die Unterseite gebräunt ist, etwa 5 Minuten. Wenden und weitere 3–5 Minuten braten, bis der Tofu knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Brokkoli mit einem Schuss Wasser in der Pfanne dünsten und gelegentlich umrühren, bis er gedämpft und weich ist, etwa 5 Minuten.
4. Barbecuesauce über den Tofu geben und gut vermengen. Tofu zusammen mit Brokkoli und Ananas servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

Geröstete Cashews

2 EL (17g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 EL (mL)
Salz
4 Prise (3g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)
Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)
schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (3g)
Zucchini
1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Salz
1 TL (6g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Oregano (getrocknet)
1 TL, gemahlen (2g)
schwarzer Pfeffer
1 EL, gemahlen (7g)
Zucchini
2 mittel (392g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Würziger Sriracha-Erdnuss-Tofu

512 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
3/4 EL (mL)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
Sriracha-Chilisauce
1 EL (17g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 1/2 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Sojasauce
1 EL (mL)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Sriracha-Chilisauce
2 1/4 EL (34g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe (9g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)

1. Sriracha, Erdnussbutter, Knoblauch, Sojasauce, Wasser und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren. Beiseite stellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce in die Pfanne gießen und häufig umrühren. Kochen, bis die Sauce reduziert ist und stellenweise knusprig wird, etwa 4–5 Minuten.
4. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

In der Pfanne gebratene Zucchini

250 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Salz

1/4 EL (5g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Oregano (getrocknet)

1/4 EL, gemahlen (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 EL, gemahlen (5g)

Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchinischeiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

Gebackener Tofu

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



Ergibt 16 Unze(s)

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)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

3/8 klein (26g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

3/4 Dose (336g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/4 Stängel (2g)

Apelessig

3/4 EL (mL)

Balsamicoessig

3/4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und ab gespült

1 1/2 Dose (672g)

frische Petersilie, gehackt

4 1/2 Stängel (5g)

Apelessig

1 1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1 1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Geröstete Cashewnüsse

3/8 Tasse(n) - 348 kcal ● 9g Protein ● 27g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

6 2/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

13 1/3 EL (114g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

135 kcal ● 6g Protein ● 11g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
3/4 oz (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

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

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.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Kochbananen-Chips

75 kcal ● 0g Protein ● 4g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips
1 oz (28g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse gekochter Quinoa

Quinoa, ungekocht

1/3 Tasse (57g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 4 oz

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Chik'n-Nuggets

8 Nuggets - 441 kcal ● 24g Protein ● 18g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 8 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

8 Nuggets (172g)

Ketchup

2 EL (34g)

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

Sojamilch

3 2/3 Tasse(n) - 311 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

3 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

786 kcal ● 40g Protein ● 58g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

10 oz (284g)

Sesamsamen

2 TL (6g)

Öl

3 EL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 TL (4g)

Sojasauce

4 EL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

Brokkoli

1 Tasse, gehackt (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe (12g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

1 1/4 lbs (567g)

Sesamsamen

4 TL (12g)

Öl

6 EL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 TL (8g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

3 Tasse, zubereitet (510g)

Brokkoli

2 Tasse, gehackt (182g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

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.

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

5/8 Avocado(s) (126g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Zwiebel

1 1/4 EL, fein gehackt (19g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt 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.