

Meal Plan - 2700 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

2701 kcal ● 209g Protein (31%) ● 129g Fett (43%) ● 126g Kohlenhydrate (19%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

510 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Avocado](#)
176 kcal



[Avocado-Toast](#)
2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
156 kcal



[Tempeh- & Pilz-Stir-Fry](#)
443 kcal

Abendessen

900 kcal, 73g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree](#)
2 1/2 Würstchen- 902 kcal

Day
2

2652 kcal ● 197g Protein (30%) ● 130g Fett (44%) ● 113g Kohlenhydrate (17%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

510 kcal, 12g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Avocado
176 kcal



Avocado-Toast
2 Scheibe(n)- 336 kcal

Snacks

360 kcal, 17g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Sonnenblumenkerne
361 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

600 kcal, 35g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
156 kcal



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry
443 kcal

Abendessen

855 kcal, 61g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackener Tofu
20 Unze(s)- 566 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Day
3

2685 kcal ● 173g Protein (26%) ● 134g Fett (45%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Southwest-Avocado-Toast](#)

1 Toast- 193 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

340 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast](#)

1 Toast(s)- 203 kcal



[Geröstete Cashewnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Mittagessen

770 kcal, 33g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

117 kcal



[Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker](#)

346 kcal



[Walnüsse](#)

1/2 Tasse(n)- 306 kcal

Abendessen

830 kcal, 41g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Pistazien](#)

375 kcal



[Seitan-Salat](#)

359 kcal



[Heidelbeeren](#)

1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

2685 kcal ● 173g Protein (26%) ● 134g Fett (45%) ● 144g Kohlenhydrate (21%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

340 kcal, 11g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Zerdrücktes Himbeer-Mandelbutter-Toast

1 Toast(s)- 203 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

770 kcal, 33g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal



Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal



Walnüsse

1/2 Tasse(n)- 306 kcal

Abendessen

830 kcal, 41g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Pistazien

375 kcal



Seitan-Salat

359 kcal



Heidelbeeren

1 Tasse(s)- 95 kcal

Day
5

2659 kcal ● 204g Protein (31%) ● 124g Fett (42%) ● 126g Kohlenhydrate (19%) ● 56g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 16g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Paprikastreifen und Hummus

170 kcal



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 145 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

815 kcal, 46g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal

Abendessen

785 kcal, 58g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s)- 571 kcal



Sojamilch

2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal

Day
6

2644 kcal ● 217g Protein (33%) ● 124g Fett (42%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 32g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

420 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal



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

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

800 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal



Tofu-Spinat-Salat
370 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal

Abendessen

785 kcal, 58g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Knusprige chik'n-Tender
10 Tender(s)- 571 kcal



Sojamilch
2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal

Day
7

2723 kcal ● 193g Protein (28%) ● 123g Fett (41%) ● 149g Kohlenhydrate (22%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

420 kcal, 45g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal



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

Snacks

315 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Paprikastreifen und Hummus
170 kcal



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

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

800 kcal, 29g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal



Tofu-Spinat-Salat
370 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)
1/2 Dose- 177 kcal

Abendessen

860 kcal, 34g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Spanische Kichererbsen
746 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
5 Avocado(s) (1013g)
- ☐ Limettensaft
2 1/3 EL (mL)
- ☐ Zitrone
7/8 klein (51g)
- ☐ Himbeeren
14 1/2 oz (407g)
- ☐ Blaubeeren
2 Tasse (296g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (298g)
- ☐ Tomaten
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (450g)
- ☐ Paprika
4 groß (685g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, gehackt (140g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)
- ☐ Kale-Blätter
7/8 Bund (149g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (25g)
- ☐ Sellerie, roh
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
- ☐ grüne Paprika
1/6 groß (27g)
- ☐ frischer Spinat
1 1/6 Packung (ca. 285 g) (335g)
- ☐ Ketchup
5 EL (85g)
- ☐ Tomatenmark
2 EL (32g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
3/4 lbs (326g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/2 TL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (5g)
- ☐ gemahlener Ingwer
4 Prise (1g)
- ☐ Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 oz (7g)
- ☐ Paprika
2 TL (5g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
14 oz (397g)
- ☐ Sojasauce
1/2 lbs (mL)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Hummus
1 Tasse (244g)
- ☐ fester Tofu
1/2 Packung (450 g) (227g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (246g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

Getränke

- ☐ Wasser
22 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 Schöpfer (je ≈80 ml) (744g)

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 Tasse (213g)
- ☐ gehackte Tomaten
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
6 EL (93g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
5 oz (137g)
- ☐ Sesamsamen
1 1/4 EL (11g)
- ☐ Leinsamen
2 Schuss (2g)
- ☐ Mandelbutter
2 EL (32g)
- ☐ Geröstete Cashews
9 1/4 EL (80g)
- ☐ Walnüsse
14 EL, ohne Schale (88g)
- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Hot Sauce
3/8 fl oz (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1 Dose (≈540 g) (533g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Avocado-Toast

2 Scheibe(n) - 336 kcal ● 10g Protein ● 17g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

Brot

4 Scheibe (128g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Refried Beans

4 EL (61g)

Guacamole, abgepackt

2 EL (31g)

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

frischer Spinat

3/8 Tasse(n) (11g)

Refried Beans

3/4 Tasse (182g)

Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. 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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

315 kcal ● 43g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Mandelmilch, ungesüßt

3 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tomaten-Avocado-Salat

156 kcal ● 2g Protein ● 12g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 1/3 Prise (1g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/3 Avocado(s) (67g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Zwiebel

2 TL, fein gehackt (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/3 TL (2g)

Knoblauchpulver

1/3 TL (1g)

Olivenöl

1 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

2/3 Avocado(s) (134g)

Limettensaft

4 TL (mL)

Zwiebel

4 TL, fein gehackt (20g)

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.

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1/2 groß (82g)

gemahlener Ingwer

2 Prise (0g)

Pilze, gehackt

1 Tasse, gehackt (70g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
 2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
 3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
 4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Olivenöl

1/4 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Veganes Jambalaya aus dem Slow Cooker

346 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
1/3 Zehe(n) (1g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
grüne Paprika, entkernt und gehackt
1/8 groß (14g)
vegane Wurst, in Scheiben geschnitten
1 1/3 oz (38g)
Seitan, in Würfel geschnitten
1 1/3 oz (38g)
gehackte Tomaten, mit Saft
1/6 Dose (ca. 795 g) (132g)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/6 Tasse(n) (mL)
Hot Sauce
1/3 TL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/8 groß (13g)
Olivenöl
1/2 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
grüne Paprika, entkernt und gehackt
1/6 groß (27g)
vegane Wurst, in Scheiben geschnitten
2 2/3 oz (76g)
Seitan, in Würfel geschnitten
2 2/3 oz (76g)
gehackte Tomaten, mit Saft
1/3 Dose (ca. 795 g) (265g)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/3 Tasse(n) (mL)
Hot Sauce
1/4 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
1/6 groß (25g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Cajun-Gewürz
1/2 EL (3g)

1. Den Boden eines 4-Quart-Slow-Cooker-Topfes mit Olivenöl beträufeln. Tomaten mit Saft, Seitan, Wurst, Zwiebel, grüne Paprika, Sellerie, Gemüsebrühe, Knoblauch, scharfer Sauce und Cajun-Gewürz in den Topf rühren.
Auf Low 4 Stunden garen. Reis hinzufügen und auf High weitergaren, bis der Reis durchgegart ist, etwa 30 Minuten.

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
14 EL, ohne Schale (88g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pekannüsse

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



Ergibt 1/4 Tasse

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Tempeh, gewürfelt

6 oz (170g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Öl

1 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1 1/2 EL (18g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Tofu-Spinat-Salat

370 kcal ● 15g Protein ● 28g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten

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

frischer Spinat, gehackt

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

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Öl, geteilt

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1/4 EL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Avocados, in Würfel geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

fester Tofu, abgetropft, gepresst und in Würfel geschnitten

1/2 Packung (450 g) (227g)

frischer Spinat, gehackt

3 Tasse(n) (90g)

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Öl, geteilt

2 EL (mL)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Sonnenblumenkerne

1/2 EL (6g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel und die Hälfte des Öls vermischen.
3. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und gut vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
4. Optional: In Frischhaltefolie einwickeln und ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.
5. Ein Backblech mit leicht geöltem Backpapier auslegen. Tofu darauf verteilen.
6. 30 Minuten im Ofen backen, dabei zur Halbzeit wenden.
7. Salat zusammenstellen, indem Tofu, Tomaten und Avocado auf einem Bett aus Spinat platziert werden.
8. Mit Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, dem restlichen Öl und Salz/Pfeffer nach Geschmack toppen.
9. Vermengen und servieren.
10. Aufbewahrungshinweis: Bei Meal-Prep überschüssigen Tofu in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Dressing separat ebenfalls luftdicht im Kühlschrank lagern. Alle Komponenten erst vor dem Essen miteinander vermischen.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1/2 Dose (≈540 g) (267g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 Dose (≈540 g) (533g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
20 Himbeeren (38g)
Leinsamen
2 Schuss (2g)
Mandelbutter
2 EL (32g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

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 Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 2/3 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
1/3 Tasse (46g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

170 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika
1 mittel (119g)
Hummus
1/3 Tasse (81g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Paprika
3 mittel (357g)
Hummus
1 Tasse (244g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Gemischte Nüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 2/3 EL (22g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

2 1/2 Würstchen - 902 kcal ● 73g Protein ● 48g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/4 klein (88g)

vegane Wurst

2 1/2 Würstchen (250g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 Tasse (213g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
 2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
 3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.
-

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Gebackener Tofu

20 Unze(s) - 566 kcal ● 55g Protein ● 29g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 20 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/4 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

extra fester Tofu

1 1/4 lbs (567g)

Sesamsamen

1 1/4 EL (11g)

Sojasauce

10 EL (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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

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, zerbröselt 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, zerbröselt 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.

Heidelbeeren

1 Tasse(s) - 95 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren
1 Tasse (148g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren
2 Tasse (296g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup
2 1/2 EL (43g)
Vegetarische Chik'n-Tender
10 Stücke (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
5 EL (85g)
Vegetarische Chik'n-Tender
20 Stücke (510g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\\nMit Ketchup servieren.

Sojamilch

2 1/2 Tasse(n) - 212 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Spanische Kichererbsen

746 kcal ● 31g Protein ● 26g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 groß (150g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 EL (6g)

Paprika

2 TL (5g)

Öl

1 EL (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

Tomatenmark

2 EL (32g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Paprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 8–10 Minuten sautieren, dabei gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich ist.
2. Tomatenmark, Paprika und Kreuzkümmel einrühren. 1–2 Minuten garen.
3. Kichererbsen und Wasser einrühren. Hitze reduzieren, zum Simmern bringen und kochen, bis die Flüssigkeit reduziert ist, etwa 8–10 Minuten.
4. Spinat einrühren und 1–2 Minuten kochen, bis er welk ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

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.
-