

Meal Plan - 2800-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

2844 kcal ● 211g Protein (30%) ● 139g Fett (44%) ● 126g Kohlenhydrate (18%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

460 kcal, 46g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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



[Himbeeren](#)
2 Tasse- 144 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)
188 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

990 kcal, 34g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Gegrillter „Käse“ mit Pilzen](#)
603 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/2 Tasse(n)- 388 kcal

Abendessen

860 kcal, 52g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Gemischtes Gemüse](#)
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)
785 kcal

Day
2

2780 kcal ● 201g Protein (29%) ● 135g Fett (44%) ● 121g Kohlenhydrate (17%) ● 70g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

460 kcal, 46g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
315 kcal



Himbeeren
2 Tasse- 144 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

930 kcal, 24g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat
558 kcal



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 370 kcal

Abendessen

860 kcal, 52g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
785 kcal

Day
3

2736 kcal ● 208g Protein (30%) ● 122g Fett (40%) ● 141g Kohlenhydrate (21%) ● 61g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

435 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 59g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
3 Dose- 741 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

860 kcal, 56g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Gebratener Mais und Limabohnen
268 kcal



Einfaches Tempeh
8 oz- 590 kcal

Day
4

2836 kcal ● 211g Protein (30%) ● 120g Fett (38%) ● 166g Kohlenhydrate (23%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

435 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Snacks

310 kcal, 11g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

910 kcal, 59g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

3 Dose- 741 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Abendessen

860 kcal, 56g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Gebratener Mais und Limabohnen](#)

268 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal

Day
5

2840 kcal ● 186g Protein (26%) ● 148g Fett (47%) ● 150g Kohlenhydrate (21%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

435 kcal, 13g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 363 kcal

Snacks

310 kcal, 11g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

895 kcal, 37g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Vegane Champignoncremesuppe](#)

301 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Abendessen

870 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Limabohnen](#)

116 kcal



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)

21 oz- 756 kcal

Day
6

2755 kcal ● 231g Protein (34%) ● 115g Fett (38%) ● 139g Kohlenhydrate (20%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

435 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch
1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

870 kcal, 62g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Linsen
434 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Abendessen

845 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
307 kcal

Day
7

2755 kcal ● 231g Protein (34%) ● 115g Fett (38%) ● 139g Kohlenhydrate (20%) ● 60g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

435 kcal, 19g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Snacks

280 kcal, 15g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Sojamilch
1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal



Erdbeeren
1 Tasse(n)- 52 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Mittagessen

870 kcal, 62g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Linsen
434 kcal



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal

Abendessen

845 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
307 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 Schöpfer (je ≈80 ml) (744g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Gallone (mL)
- ☐ Wasser
26 Tasse(n) (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
9 Tasse (1107g)
- ☐ Äpfel
3 1/2 mittel (Durchm. 3") (612g)
- ☐ Erdbeeren
1 1/2 Pint (585g)
- ☐ Zitrone
3 klein (164g)
- ☐ Avocados
1 1/3 Avocado(s) (268g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)
- ☐ Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)
- ☐ Pilze
1/3 lbs (149g)
- ☐ frischer Spinat
5 Tasse(n) (150g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (153g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 Packung (≈285 g) (287g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe (2g)
- ☐ Zwiebel
3/8 klein (26g)
- ☐ Blumenkohl
1 1/2 Tasse, gehackt (161g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)

Andere

- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ fester Tofu
1 1/3 lbs (595g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (110g)
- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (65g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
6 Dose (≈540 g) (3156g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1/4 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Mandeln
7 oz (195g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1 1/4 Tasse (168g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Salz
1 1/4 TL (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)

☐ Veganer Käse, Scheiben
2 Scheibe(n) (40g)

☐ Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)

☐ Sojamilch, ungesüßt
2 2/3 Tasse(n) (mL)

☐ Nährhefe
1 EL (4g)

☐ Zwiebelpulver
1/2 EL (4g)

Backwaren

☐ Brot
4 Scheibe(n) (128g)

Snacks

☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

Getreide und Teigwaren

☐ Maisstärke
3 EL (24g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

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.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

6 2/3 EL (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

1 1/4 Tasse (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 Tasse (118g)

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 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

603 kcal ● 20g Protein ● 27g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 388 kcal ● 13g Protein ● 31g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Erdbeer-Apfel-Spinat-Salat

558 kcal ● 11g Protein ● 25g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Äpfel, gehackt

1 2/3 klein (Durchm. 2,75") (248g)

Balsamico-Vinaigrette

3 1/3 EL (mL)

Mandeln

3 1/3 EL, in Scheiben (19g)

frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

Erdbeeren, gehackt

5/6 Pint (297g)

1. Alle Zutaten außer dem Vinaigrette-Dressing zusammenwerfen.
2. Beim Servieren das Vinaigrette über den Salat träufeln.

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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

6 Dose (≈540 g) (3156g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Sojajoghurt

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

Ergibt 1 Becher

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.



Vegane Champignoncremesuppe

301 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe (2g)

Zwiebel, gewürfelt

3/8 klein (26g)

Pilze, gewürfelt

1 Tasse, Stücke oder Scheiben (79g)

Blumenkohl

1 1/2 Tasse, gehackt (161g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

1/2 EL (4g)

Salz

3 Prise (2g)

Öl

1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

434 kcal ● 30g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

10 EL (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/3 TL (2g)

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1 1/4 Tasse (240g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Tempeh

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe

1 EL (4g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Erdnussbutter

4 EL (65g)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, 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 3 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 1/3 Tasse(n) - 113 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdbeeren
1 Tasse, ganz (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Erdbeeren
2 Tasse, ganz (288g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Tasse (203g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

785 kcal ● 48g Protein ● 50g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Tempeh, grob gehackt
1/2 lbs (227g)
Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
Tempeh, grob gehackt
1 lbs (454g)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Öl
2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebratener Mais und Limabohnen

268 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Gefrorene Maiskörner

1/2 Tasse (77g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1/2 Tasse (90g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Gefrorene Maiskörner

1 Tasse (153g)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

1 Tasse (180g)

Salz

3 Prise (2g)

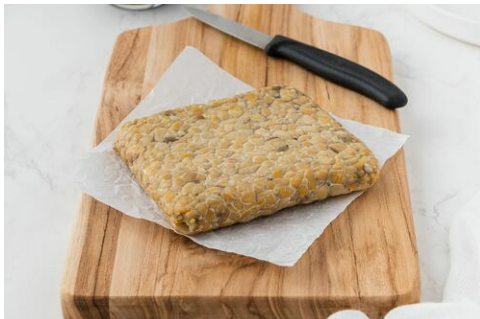
schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 2/3 EL (mL)

Tempeh

1 lbs (454g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Limabohnen

116 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Lima-Bohnen, tiefgefroren

3/8 Packung (≈285 g) (107g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Maisstärke

3 EL (24g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

2/3 klein (39g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

Kale-Blätter, gehackt

2/3 Bund (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 1/3 klein (77g)

Avocados, gehackt

1 1/3 Avocado(s) (268g)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/3 Bund (227g)

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.
-