

Meal Plan - 2900 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

2886 kcal ● 209g Protein (29%) ● 144g Fett (45%) ● 126g Kohlenhydrate (17%) ● 62g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



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



[Mandeljoghurt](#)
1 Becher- 191 kcal



[Pekannüsse](#)
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

190 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
90 kcal



[Paprikastreifen und Guacamole](#)
100 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

920 kcal, 54g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Crack Slaw mit Tempeh](#)
633 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)
1/3 Tasse(n)- 288 kcal

Abendessen

915 kcal, 43g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Gedünstete Paprika und Zwiebeln](#)
125 kcal



[Süßkartoffelspalten](#)
347 kcal



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

Day
2

2993 kcal ● 189g Protein (25%) ● 165g Fett (50%) ● 111g Kohlenhydrate (15%) ● 77g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

190 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Paprikastreifen und Guacamole
100 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

975 kcal, 24g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Zoodles mit Avocado-Sauce
824 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 153 kcal

Abendessen

965 kcal, 52g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen
377 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
589 kcal

Day
3

2883 kcal ● 200g Protein (28%) ● 126g Fett (39%) ● 192g Kohlenhydrate (27%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

480 kcal, 22g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 30g Eiweiß, 92g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/4 Tasse(n)- 230 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal



Rosinen
1/2 Tasse- 275 kcal

Abendessen

875 kcal, 58g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal



Gebackener Tofu
20 Unze(s)- 566 kcal

Day
4

2812 kcal ● 240g Protein (34%) ● 95g Fett (30%) ● 192g Kohlenhydrate (27%) ● 57g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

410 kcal, 26g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vegane Frühstücks-Würstchen
4 Würstchen- 150 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse
1 Bagel(s)- 261 kcal

Snacks

300 kcal, 6g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Grünkohl-Chips
206 kcal



Heidelbeeren
1 Tasse(s)- 95 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

845 kcal, 65g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
10 Salat-Wrap(s)- 823 kcal

Abendessen

875 kcal, 58g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Süßkartoffel-Medaillons
1 Süßkartoffel- 309 kcal



Gebackener Tofu
20 Unze(s)- 566 kcal

Day
5

2866 kcal ● 260g Protein (36%) ● 118g Fett (37%) ● 145g Kohlenhydrate (20%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

410 kcal, 26g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vegane Frühstückswürstchen

4 Würstchen- 150 kcal



Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 Bagel(s)- 261 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

805 kcal, 72g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Limabohnen

270 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

925 kcal, 47g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Sojamilch

2 1/4 Tasse(n)- 191 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal

Day
6

2892 kcal ● 192g Protein (26%) ● 136g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffel-Frühstücksschüssel

308 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Mittagessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

865 kcal, 31g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

2892 kcal ● 192g Protein (26%) ● 136g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (23%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

455 kcal, 18g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Süßkartoffel-Frühstücksschüssel
308 kcal



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal

Snacks

340 kcal, 30g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
167 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl
641 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/4 Tasse(n)- 209 kcal

Abendessen

865 kcal, 31g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Pitabrot
1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
457 kcal



Gemischte Nüsse
1/3 Tasse(n)- 290 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
26 Schöpfer (je ~80 ml) (806g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
3 Tasse (mL)
- ☐ Wasser
29 3/4 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
1/3 Tasse (82g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
6 3/4 Tasse (608g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
3 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
8 Würste (180g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
3 EL (45g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
5 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ~80 ml) (93g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (46g)
- ☐ Sesamsamen
1 oz (26g)
- ☐ Chiasamen
1 1/4 TL (6g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (104g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/3 Dose (mL)
- ☐ Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)
- ☐ Geröstete Cashews
1/2 Tasse (69g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
3 1/2 TL (21g)
- ☐ frischer Basilikum
1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Currypulver
2 TL (4g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
2 Prise (1g)
- ☐ Vanilleextrakt
1/2 TL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
3/4 Tasse (106g)
- ☐ extra fester Tofu
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Sojasauce
14 1/4 oz (mL)
- ☐ Erdnussbutter
5 EL (80g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose (821g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
3 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
5 EL (85g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 3/4 Avocado(s) (352g)
- ☐ Zitronensaft
2/3 Tasse (mL)

- ☐ Mandelbutter
1 EL (16g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (435g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (415g)
- ☐ Süßkartoffeln
4 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (910g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (17g)
- ☐ Zucchini
4 3/4 groß (1540g)
- ☐ Tomaten
23 1/2 Kirschtomaten (400g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
1 3/4 Packung (≈285 g) (497g)
- ☐ Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Frischer Ingwer
3 Scheiben (1" Durchm.) (6g)
- ☐ Römersalat
10 Blatt innen (60g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
2 1/2 EL, in Scheiben (20g)
- ☐ frische Petersilie
15 Stängel (15g)

- ☐ Blaubeeren
2 1/2 Tasse (370g)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Limettensaft
1 1/4 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)
- ☐ Pita-Brot
3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
 - ☐ Ahornsirup
1 EL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

1 Behälter (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

3 Behälter (450g)

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.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Frühstücks-Würstchen

4 Würstchen - 150 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
4 Würste (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Frühstücks-Würstchen
(Stück)**
8 Würste (180g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 Bagel(s) - 261 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse
3 EL (45g)
Bagel
2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm) (138g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nVeganen Frischkäse aufstreichen.\r\nGenießen.
-

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffel-Frühstücksschüssel

308 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

4 EL (37g)

Walnüsse

2 EL, gehackt (15g)

Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Mandelbutter

1/2 EL (8g)

Vanilleextrakt

1/4 TL (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

1 EL (mL)

Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Walnüsse

4 EL, gehackt (29g)

Zimt (gemahlen)

2 Prise (1g)

Ahornsirup

1 EL (mL)

Mandelbutter

1 EL (16g)

Vanilleextrakt

1/2 TL (mL)

Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

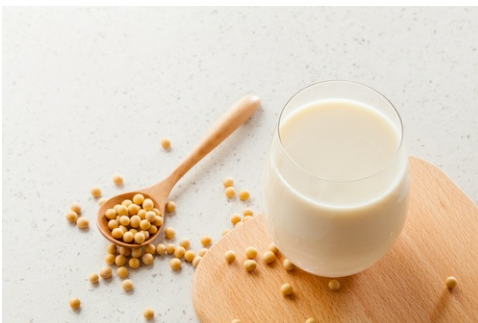
Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

1. Piekse die(n) Süßkartoffel(n) ein paar Mal mit einer Gabel und gare sie 5–8 Minuten in der Mikrowelle, dabei zur Hälfte wenden. Die Zeiten variieren, gare bis sie durchgehend weich sind.
2. (Ofenalternative: Heize den Ofen auf 400 °F (200 °C) vor. Backe die Süßkartoffeln 45–60 Minuten oder bis sie weich sind.)
3. Wenn sie fertig sind, etwas abkühlen lassen, das Fruchtfleisch herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Die Schale entsorgen.
4. Gib Mandelmilch, Vanille, Zimt und Ahornsirup dazu und zerdrücke alles mit einer Gabel (oder verwende einen Mixer), bis es gut vermischt ist.
5. Mit gehackten Walnüssen und Heidelbeeren bestreuen und Mandelbutter darüberträufeln. Servieren.
6. Meal-Prep-Hinweis: Bewahre übrig gebliebenes Süßkartoffelpüree luftdicht im Kühlschrank auf. In der Mikrowelle erwärmen und vor dem Servieren mit Toppings bestreuen.

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Geröstete Erdnüsse

1/3 Tasse(n) - 288 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

5 EL (46g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Zoodles mit Avocado-Sauce

824 kcal ● 18g Protein ● 54g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Avocados, geschält und entkernt

1 3/4 Avocado(s) (352g)

Zucchini

1 3/4 groß (565g)

frischer Basilikum

1 3/4 Tasse Blätter, ganz (42g)

Tomaten, halbiert

17 1/2 Kirschtomaten (298g)

Zitronensaft

1/3 Tasse (mL)

Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 153 kcal ● 6g Protein ● 12g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

2 2/3 EL (24g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Rosinen

1/2 Tasse - 275 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Kirschtomaten

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



Ergibt 6 Kirschtomaten

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

10 Salat-Wrap(s) - 823 kcal ● 64g Protein ● 22g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Ergibt 10 Salat-Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 1/4 klein (93g)

Römersalat

10 Blatt innen (60g)

Tempeh, gewürfelt

10 oz (284g)

Barbecue-Soße

5 EL (85g)

Coleslaw-Mischung

2 1/2 Tasse (225g)

Öl

1 1/4 TL (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.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Limabohnen

270 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Lima-Bohnen, tiefgefroren

7/8 Packung (≈285 g) (249g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

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

Vegane Wurst

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



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Zitronige Kichererbsen-Zucchini-Bowl

641 kcal ● 22g Protein ● 29g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

3/4 Dose (336g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

3/4 groß (242g)

frische Petersilie, gehackt

7 1/2 Stängel (8g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

3 Prise, Blätter (0g)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/2 Dose (672g)

Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß (485g)

frische Petersilie, gehackt

15 Stängel (15g)

Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten

3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

3 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Zitronensaft

6 EL (mL)

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zucchini-scheiben in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebel, Knoblauch, italienische Gewürzmischung und Basilikum hinzufügen und kochen, bis die Zwiebeln weich sind.
3. Kichererbsen hinzufügen und etwa 4 Minuten erhitzen.
4. Zitronensaft, die Hälfte der Petersilie und Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Weiterkochen, bis der Zitronensaft etwas reduziert ist.
5. In eine Schüssel geben, mit Zucchini und der restlichen frischen Petersilie garnieren. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Paprikastreifen und Guacamole

100 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten
2/3 mittel (79g)
Guacamole, abgepackt
2 2/3 EL (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten
1 1/3 mittel (159g)
Guacamole, abgepackt
1/3 Tasse (82g)

1. Die Paprika in Streifen schneiden und die Kerne entfernen.
2. Die Guacamole auf die geschnittenen Paprika streichen oder die Paprikastreifen zum Dippen verwenden.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Bund (170g)

Salz

1 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Bund (340g)

Salz

2 TL (12g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

167 kcal ● 27g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Kakaopulver

1 TL (2g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Walnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse

3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Süßkartoffelspalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Öl

1 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

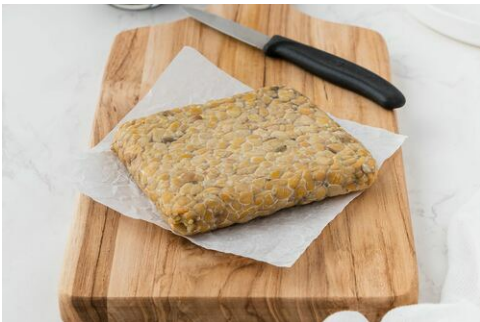
Salz

1/4 EL (4g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 6 oz

Öl

1 EL (mL)

Tempeh

6 oz (170g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

377 kcal ● 16g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Lima-Bohnen, tiefgefroren

7/8 Packung (≈285 g) (249g)

Salz

1/2 TL (3g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Öl

3/4 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 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Gebackener Tofu

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 1/2 Scheiben (1" Durchm.) (6g)
extra fester Tofu
2 1/2 lbs (1134g)
Sesamsamen
2 1/2 EL (23g)
Sojasauce
1 1/4 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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Sojamilch

2 1/4 Tasse(n) - 191 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Zucchini, spiralisiert

2 1/2 mittel (490g)

Chiasamen

1 1/4 TL (6g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

2 1/2 EL, in Scheiben (20g)

Sesamsamen

1 1/4 TL (4g)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

5 EL (80g)

Coleslaw-Mischung

1 1/4 Tasse (113g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pita-Brot

3 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (84g)

Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitabrot in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal ● 18g Protein ● 22g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh, abgspült

4 EL (48g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/6 Dose (75g)

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/6 groß (25g)

Frischer Ingwer, gewürfelt

1/6 Scheiben (1" Durchm.) (0g)

Kurkuma, gemahlen

2/3 Prise (0g)

Currypulver

1 TL (2g)

Kokosmilch (Dose)

1/6 Dose (mL)

Wasser

5/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Linsen, roh, abgspült

1/2 Tasse (96g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/3 Dose (149g)

Knoblauch, gewürfelt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 groß (50g)

Frischer Ingwer, gewürfelt

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

Kurkuma, gemahlen

1 1/3 Prise (0g)

Currypulver

2 TL (4g)

Kokosmilch (Dose)

1/3 Dose (mL)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Öl

2 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koche 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 290 kcal ● 9g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
1/3 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
2/3 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
