

Meal Plan - 3000 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

2980 kcal ● 230g Protein (31%) ● 147g Fett (44%) ● 124g Kohlenhydrate (17%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Kleiner Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Karottensticks](#)

2 Karotte(n)- 54 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/3 Tasse(n)- 272 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 65g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Vegane Wurst](#)

2 Wurst(en)- 536 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

345 kcal



[Geröstete Karotten](#)

3 Karotte(s)- 158 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)

361 kcal



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)

664 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

68 kcal

Day
2

3023 kcal ● 252g Protein (33%) ● 149g Fett (44%) ● 121g Kohlenhydrate (16%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

140 kcal, 3g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1085 kcal, 87g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

3 Würstchen- 1083 kcal

Abendessen

1095 kcal, 68g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Sonnenblumenkerne

361 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Day
3

2968 kcal ● 205g Protein (28%) ● 129g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (24%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

485 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)

1 Waffel(n)- 240 kcal



[Avocado](#)

176 kcal



[Karottensticks](#)

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



[Paprikastreifen und Hummus](#)

170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

930 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe](#)

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal



[Veggie-Burger mit 'Käse'](#)

2 Burger- 679 kcal

Abendessen

875 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

294 kcal



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)

5 Spieße- 583 kcal

Day
4

2968 kcal ● 205g Protein (28%) ● 129g Fett (39%) ● 177g Kohlenhydrate (24%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

485 kcal, 11g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Reiswaffeln mit Erdnussbutter](#)

1 Waffel(n)- 240 kcal



[Avocado](#)

176 kcal



[Karottensticks](#)

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

Snacks

295 kcal, 18g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



[Paprikastreifen und Hummus](#)

170 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

930 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe](#)

2 1/3 Tasse(n)- 251 kcal



[Veggie-Burger mit 'Käse'](#)

2 Burger- 679 kcal

Abendessen

875 kcal, 59g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

294 kcal



[Chik'n-Satay mit Erdnusssauce](#)

5 Spieße- 583 kcal

Day
5

2969 kcal ● 206g Protein (28%) ● 154g Fett (47%) ● 151g Kohlenhydrate (20%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)
1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal



[Sojamilch](#)
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Karottensticks](#)
1 Karotte(n)- 27 kcal



[Kürbiskerne](#)
183 kcal



[Walnuss-Mandel-Trail-Mix](#)
1/8 Tasse(n)- 108 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

900 kcal, 47g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Bali-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce](#)
229 kcal



[Walnüsse](#)
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

895 kcal, 43g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



[Brokkoli](#)
1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal



[Walnusskruste-Tofu \(vegan\)](#)
853 kcal

Day
6

3021 kcal ● 225g Protein (30%) ● 140g Fett (42%) ● 170g Kohlenhydrate (22%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)
1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal



[Sojamilch](#)
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Karottensticks](#)
1 Karotte(n)- 27 kcal



[Kürbiskerne](#)
183 kcal



[Walnuss-Mandel-Trail-Mix](#)
1/8 Tasse(n)- 108 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

900 kcal, 47g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Bali-Bowl mit Tofu & Erdnussauce](#)
229 kcal



[Walnüsse](#)
1/4 Tasse(n)- 175 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)
2 Dose- 494 kcal

Abendessen

950 kcal, 63g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Seitan-Salat](#)
718 kcal



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

Day
7

3005 kcal ● 218g Protein (29%) ● 136g Fett (41%) ● 178g Kohlenhydrate (24%) ● 49g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

475 kcal, 19g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse](#)

1 1/2 Bagel(s)- 391 kcal



[Sojamilch](#)

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

320 kcal, 12g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Karottensticks](#)

1 Karotte(n)- 27 kcal



[Kürbiskerne](#)

183 kcal



[Walnuss-Mandel-Trail-Mix](#)

1/8 Tasse(n)- 108 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

880 kcal, 40g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel](#)

1 Bagel(s)- 698 kcal



[Pekannüsse](#)

1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

950 kcal, 63g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Seitan-Salat](#)

718 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (981g)
- ☐ Frischer Koriander
4 EL, gehackt (12g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (305g)
- ☐ Knoblauch
5 2/3 Zehe(n) (17g)
- ☐ Karotten
23 1/3 mittel (1423g)
- ☐ Kale-Blätter
1/3 lbs (148g)
- ☐ Paprika
2 mittel (238g)
- ☐ Brokkoli
4 2/3 Tasse, gehackt (425g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)
- ☐ Römervalat
3 Herzen (1500g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)
- ☐ Süßkartoffeln
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)
- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)
- ☐ Gemischte Nüsse
10 EL (84g)
- ☐ Walnüsse
1/4 lbs (123g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Mandeln
2 EL, ganz (18g)
- ☐ Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/4 Tasse (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 lbs (454g)
- ☐ Hummus
2/3 Tasse (162g)
- ☐ Erdnussbutter
1/3 lbs (133g)
- ☐ fester Tofu
15 1/2 oz (439g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Tempeh
4 oz (113g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
1 1/3 Packung (≈155 g) (203g)
- ☐ vegane Wurst
5 Würstchen (500g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Nährhefe
1/2 oz (14g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
4 Scheibe(n) (80g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ Spieß(e)
10 Spieß(e) (10g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Sesamöl
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
- ☐ Milchfreier Frischkäse
6 3/4 EL (101g)

Backwaren

Fette und Ole

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
3 EL (45g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
3/4 klein (44g)
- ☐ Avocados
3 1/2 Avocado(s) (704g)
- ☐ Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
- ☐ Rosinen
1 EL (nicht gepackt) (9g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (1g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1/2 Prise (0g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 Prise (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)

- ☐ Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
- ☐ Bagel
4 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (416g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Kleiner Müsliriegel

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



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel

1 Riegel (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
1 Kuchen (9g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
2 Kuchen (18g)
Erdnussbutter
4 EL (64g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

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.

Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Klein getoasteter Bagel mit veganem Frischkäse

1 1/2 Bagel(s) - 391 kcal ● 12g Protein ● 11g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Milchfreier Frischkäse

2 1/4 EL (34g)

Bagel

1 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(104g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Milchfreier Frischkäse

6 3/4 EL (101g)

Bagel

4 1/2 kleiner Bagel (Ø 7,5 cm)
(311g)

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

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst
3/4 klein (44g)
Avocados, gehackt
3/4 Avocado(s) (151g)
Kale-Blätter, gehackt
3/4 Bund (128g)

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.

Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Karotte(s)

Karotten, in Scheiben geschnitten
3 groß (216g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

3 Würstchen - 1083 kcal ● 87g Protein ● 57g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 1/4 Tasse (255g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gerösteter Brokkoli mit Nährhefe

2 1/3 Tasse(n) - 251 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing: de.for_single_meal

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

Brokkoli

2 1/3 Tasse, gehackt (212g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe

2 1/3 EL (9g)

Öl

2 1/3 EL (mL)

Brokkoli

4 2/3 Tasse, gehackt (425g)

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

Veggie-Burger mit 'Käse'

2 Burger - 679 kcal ● 24g Protein ● 19g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Ketchup

2 EL (34g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

Hamburgerbrötchen

4 Brötchen (204g)

Ketchup

4 EL (68g)

Gemischte Blattsalate

4 oz (113g)

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit veganem Käse, Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Bali-Bowl mit Tofu & Erdnusssauce

229 kcal ● 7g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in 3/4-Zoll-Würfel geschnitten
1/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (26g)
fester Tofu, in 2-Zoll-Würfel geschnitten
1 3/4 oz (50g)
gemahlener Ingwer
1/4 Prise (0g)
Sojasauce
1/4 EL (mL)
Sesamöl
1/2 EL (mL)
Kale-Blätter
4 EL, gehackt (10g)
Erdnussbutter
1/2 EL (8g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/8 Avocado(s) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in 3/4-Zoll-Würfel geschnitten
1/4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (53g)
fester Tofu, in 2-Zoll-Würfel geschnitten
1/4 lbs (99g)
gemahlener Ingwer
1/2 Prise (0g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Sesamöl
1 EL (mL)
Kale-Blätter
1/2 Tasse, gehackt (20g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Süßkartoffelwürfel in 1/4 des Sesamöls wenden (den Rest fürs spätere Verwenden zurückhalten) und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Süßkartoffeln und in Scheiben geschnittenen Tofu auf dem Backblech verteilen. Beiseitestellen.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, das restliche Sesamöl, Ingwer und Sojasauce vermengen und gut verrühren.
4. Die Hälfte der Sauce entnehmen (den Rest für später aufbewahren) und den Tofu großzügig an Oberseiten und Seiten bestreichen. Im Ofen ca. 25–30 Minuten backen.
5. Wenn Süßkartoffeln und Tofu fertig sind, die Bowls zusammenstellen: Süßkartoffeln, Tofu, Grünkohl und Avocado auf einem Teller anrichten und die verbleibende Erdnusssauce als Dip oder zum Darüberträufeln verwenden. 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 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe
(nicht-cremig)**
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tempeh-Bacon-&-Avocado-Bagel

1 Bagel(s) - 698 kcal ● 37g Protein ● 25g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 1 Bagel(s)

Tempeh, in Streifen geschnitten
4 oz (113g)
Avocados, in Scheiben geschnitten
1/2 Avocado(s) (101g)
Zwiebelpulver
1 Prise (0g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise (0g)
Bagel
1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

1. Bagel toasten (optional).
2. Tempeh mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit den Gewürzen sowie einer Prise Salz bestreuen. In einer Pfanne ein paar Minuten braten, bis es goldbraun ist.
3. Avocado und Tempeh auf dem Bagel schichten und servieren.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
5 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
10 EL (84g)

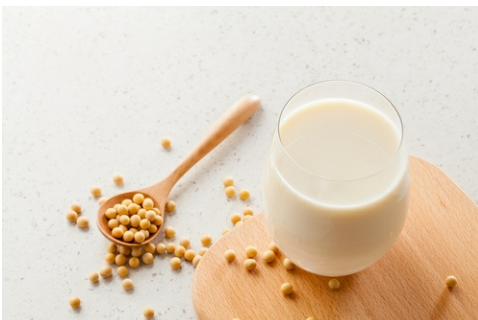
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Paprika
2 mittel (238g)
Hummus
2/3 Tasse (162g)

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

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
1 mittel (61g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Karotten
3 mittel (183g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnuss-Mandel-Trail-Mix

1/8 Tasse(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosinen
1 TL (nicht gepackt) (3g)
Schokoladenstückchen
1 TL (5g)
Mandeln
2 TL, ganz (6g)
Walnüsse
2 TL, gehackt (5g)

Für alle 3 Mahlzeiten:
Rosinen
1 EL (nicht gepackt) (9g)
Schokoladenstückchen
1 EL (14g)
Mandeln
2 EL, ganz (18g)
Walnüsse
2 EL, gehackt (15g)

1. Alle Zutaten vermischen. Übrige Reste an einem kühlen Ort aufbewahren.

Abendessen 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.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal ● 49g Protein ● 29g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Öl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Wasser

4 TL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Karotten

2 2/3 groß (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

4 EL, gehackt (12g)

Zwiebel, gehackt

1 1/3 groß (200g)

Knoblauch, fein gehackt

2 2/3 Zehe(n) (8g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Limettensaft

4 TL (mL)

Chiliflocken

1/4 EL (1g)

Wasser

2 2/3 EL (mL)

Sojasauce

4 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

16 oz (454g)

Karotten

5 1/3 groß (384g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(185g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Tomaten, gewürfelt

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

Römersalat, grob gehackt

3 Herzen (1500g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

5 Spieße - 583 kcal ● 47g Protein ● 35g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

5/6 Zoll (2,5 cm) Würfel (4g)

Spieß(e)

5 Spieß(e) (5g)

vegane Chik'n-Streifen

6 2/3 oz (189g)

Sesamöl

2 1/2 TL (mL)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Erdnussbutter

5 TL (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 2/3 Zoll (2,5 cm) Würfel (8g)

Spieß(e)

10 Spieß(e) (10g)

vegane Chik'n-Streifen

13 1/3 oz (378g)

Sesamöl

5 TL (mL)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

1/4 Tasse (53g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 44 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Tasse (137g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

fester Tofu, abgetropft

3/4 lbs (340g)

Walnüsse

1/2 Tasse, gehackt (58g)

Vegane Mayonnaise

3 EL (45g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Öl

4 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.

Geröstete Erdnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

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.
-