

Meal Plan - 3200-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

3160 kcal ● 241g Protein (31%) ● 126g Fett (36%) ● 179g Kohlenhydrate (23%) ● 86g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Blaubeer-Vanille-Haferbrei](#)
156 kcal

Snacks

445 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Selleriestangen](#)
2 Selleriestange- 13 kcal



[Avocado](#)
351 kcal



[Wassermelone](#)
8 oz- 82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

995 kcal, 76g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Einfaches Tempeh](#)
8 oz- 590 kcal



[Linsen](#)
405 kcal

Abendessen

1180 kcal, 70g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)
316 kcal



[Crack Slaw mit Tempeh](#)
633 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)
234 kcal

Day
2

3111 kcal ● 200g Protein (26%) ● 174g Fett (50%) ● 144g Kohlenhydrate (19%) ● 42g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

155 kcal, 4g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Blaubeer-Vanille-Haferbrei](#)

156 kcal

Snacks

445 kcal, 7g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



[Selleriestangen](#)

2 Selleriestange- 13 kcal



[Avocado](#)

351 kcal



[Wassermelone](#)

8 oz- 82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1070 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



[Einfaches Tofu-Sandwich](#)

2 Sandwich(es)- 884 kcal



[Pistazien](#)

188 kcal

Abendessen

1055 kcal, 51g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



[Brokkoli](#)

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal



[Buffalo-Tofu mit veganem Ranch](#)

1013 kcal

Day
3

3231 kcal ● 212g Protein (26%) ● 196g Fett (54%) ● 109g Kohlenhydrate (13%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Gebackene Chips

9 Chips- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gerösteter Rosenkohl

347 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal

Abendessen

1055 kcal, 51g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 84g Fett



Brokkoli

1 1/2 Tasse(n)- 44 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal

Day
4

3205 kcal ● 248g Protein (31%) ● 151g Fett (43%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

360 kcal, 10g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Gebackene Chips

9 Chips- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

935 kcal, 46g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Gerösteter Rosenkohl

347 kcal



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

589 kcal

Abendessen

1030 kcal, 87g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Linsen

231 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal

Day
5

3250 kcal ● 210g Protein (26%) ● 138g Fett (38%) ● 180g Kohlenhydrate (22%) ● 112g Ballaststoffe (14%)

Frühstück

500 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Zitroniger Kichererbsensalat

646 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

1005 kcal, 47g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal



Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

772 kcal

Day
6

3216 kcal ● 225g Protein (28%) ● 158g Fett (44%) ● 160g Kohlenhydrate (20%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen- 539 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Hummus-Toast

1 Scheibe(n)- 146 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1010 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Zitroniger Kichererbsensalat

646 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

935 kcal, 57g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Sojamilch

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal



Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets- 735 kcal

Day
7

3154 kcal ● 208g Protein (26%) ● 153g Fett (44%) ● 185g Kohlenhydrate (23%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

540 kcal, 25g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)

4 Bällchen- 539 kcal

Snacks

350 kcal, 15g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Hummus-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 146 kcal



[Kirschtomaten](#)

9 Kirschtomaten- 32 kcal



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/6 Tasse(n)- 173 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

950 kcal, 26g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Veganer gegrillter Käse](#)

2 Sandwich(es)- 662 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

288 kcal

Abendessen

935 kcal, 57g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



[Sojamilch](#)

2 1/3 Tasse(n)- 198 kcal



[Chik'n-Nuggets](#)

13 1/3 Nuggets- 735 kcal

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
1 EL (15g)
- ☐ Olivenöl
2 2/3 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
26 oz (737g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (176g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ fester Tofu
3 1/2 lbs (1527g)
- ☐ Hummus
13 1/2 EL (203g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 1/2 Dose(n) (659g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (8g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Vanilleextrakt
1/2 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
- ☐ Dijon-Senf
4 TL (20g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 3/4 TL (4g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 3/4 lbs (783g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (68g)
- ☐ geschälte Pistazien
4 EL (31g)
- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ Pekannüsse
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- ☐ Mandelbutter
1/2 Tasse (125g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Salsa
3/4 Tasse (195g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
6 Scheibe(n) (121g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 Packung (≈155 g) (297g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
9 1/2 oz (mL)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
18 Crips (42g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
10 Tasse(n) (mL)
- ☐ Mandelmehl
4 EL (28g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
26 2/3 Nuggets (573g)

Süßwaren

- ☐ Sellerie, roh
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (13g)
- ☐ Zwiebel
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (79g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (675g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- ☐ Rosenkohl
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ grüne Paprika
2 1/2 EL, gehackt (22g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
8 Stück(e) (80g)
- ☐ Ketchup
6 2/3 EL (113g)
- ☐ Kale-Blätter
5/8 Bund (106g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 1/3 fl oz (mL)
 - ☐ Avocados
5 Avocado(s) (980g)
 - ☐ Wassermelone
16 oz (453g)
 - ☐ Blaubeeren
6 EL (56g)
 - ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
 - ☐ Zitrone
5/8 klein (36g)
-

- ☐ Ahornsirup
1/2 EL (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
3/4 Tasse(n) (61g)

Backwaren

- ☐ Brot
16 oz (448g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
9 1/3 oz (265g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
3 EL (36g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Blaubeer-Vanille-Haferbrei

156 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/4 EL (mL)

Vanilleextrakt

1/4 EL (mL)

Blaubeeren

3 EL (28g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/8 Tasse(n) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Ahornsirup

1/2 EL (mL)

Vanilleextrakt

1/2 EL (mL)

Blaubeeren

6 EL (56g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

3/4 Tasse(n) (61g)

1. Alle Zutaten hinzufügen und etwa 2–3 Minuten in der Mikrowelle erwärmen.
Hinweis: Hafer, Blaubeeren, Vanille und Ahornsirup können gemischt und je nach Frische der Früchte bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Avocado-Toast

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Avocados, reif, in Scheiben geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Brot

3 Scheibe (96g)

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

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 3 Mahlzeiten:
Sojamilch, ungesüßt
5 1/4 Tasse(n) (mL)

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 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Mandel-Proteinbällchen

4 Bällchen - 539 kcal ● 25g Protein ● 42g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal
Proteinpulver
2 EL (12g)
Mandelmehl
2 EL (14g)
Mandelbutter
4 EL (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:
Proteinpulver
4 EL (23g)
Mandelmehl
4 EL (28g)
Mandelbutter
1/2 Tasse (125g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
 2. Forme daraus Bällchen.
 3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz

Öl

4 TL (mL)

Tempeh

1/2 lbs (227g)

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.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

9 1/3 EL (112g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfaches Tofu-Sandwich

2 Sandwich(es) - 884 kcal ● 47g Protein ● 42g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

**fester Tofu, abgespült und trocken
getupft**

4 Scheibe(n) (336g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Öl

2 TL (mL)

Vegane Mayonnaise

1 EL (15g)

Veganer Käse, Scheiben

2 Scheibe(n) (40g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und beide Seiten anbraten, bis sie gebräunt sind.
Tofu mit den Gewürzen nach Wahl würzen.
Das Sandwich zusammenstellen: Brot, vegane Mayo, Tofu und Gemüse verwenden. Füge gerne weitere kalorienarme Gemüse oder Gewürze hinzu.

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



geschälte Pistazien

4 EL (31g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gerösteter Rosenkohl

347 kcal ● 10g Protein ● 20g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Rosenkohl

3/4 lbs (340g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

3 EL (mL)

Rosenkohl

1 1/2 lbs (680g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

1/4 EL (5g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Rosenkohl vorbereiten: die braunen Enden abschneiden und eventuell gelbe äußere Blätter entfernen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
4. Auf ein Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 30–35 Minuten rösten, bis sie innen zart sind. Während des Garens gelegentlich das Blech schütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

6 oz (170g)

Frank's RedHot Sauce

3 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganes Ranch-Dressing

6 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

3/4 lbs (340g)

Frank's RedHot Sauce

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Zitroniger Kichererbsensalat

646 kcal ● 26g Protein ● 26g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgespült und abgetropft**

1/2 Dose (224g)

Gemischte Blattsalate

4 Tasse (120g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

**Sonnengetrocknete Tomaten,
dünn geschnitten**

4 Stück(e) (40g)

Hummus

3 EL (45g)

Dijon-Senf

2 TL (10g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgespült und abgetropft**

1 Dose (448g)

Gemischte Blattsalate

8 Tasse (240g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

**Sonnengetrocknete Tomaten,
dünn geschnitten**

8 Stück(e) (80g)

Hummus

6 EL (90g)

Dijon-Senf

4 TL (20g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Öl

1/2 TL (mL)

1. Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Kichererbsen auf ein Backblech geben und mit Öl, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. 10–15 Minuten backen, bis die Kichererbsen goldbraun sind.
3. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Hummus, Senf, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Falls nötig, einen Schuss Wasser einrühren, um die Konsistenz zu verdünnen.
4. Greens mit getrockneten Tomaten, Avocado, Kichererbsen und Dressing servieren.

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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veganer gegrillter Käse

2 Sandwich(es) - 662 kcal ● 20g Protein ● 31g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

Ergibt 2 Sandwich(es)

Veganer Käse, Scheiben

4 Scheibe(n) (80g)

Öl

2 TL (mL)

Brot

4 Scheibe (128g)



1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Selleriestangen

2 Selleriestange - 13 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sellerie, roh

4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

Avocado

351 kcal ● 4g Protein ● 30g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

2 TL (mL)

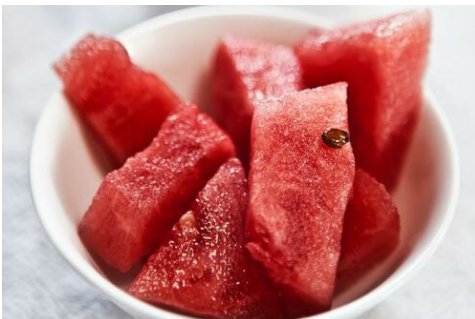
Avocados

2 Avocado(s) (402g)

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

Wassermelone

8 oz - 82 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wassermelone

8 oz (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wassermelone

16 oz (453g)

1. Wassermelone in Scheiben schneiden und servieren.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojajoghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 131 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse
3 EL, ohne Schale (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gebackene Chips

9 Chips - 91 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
9 Crips (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gebackene Chips, beliebiger Geschmack
18 Crips (42g)

1. Guten Appetit.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus
2 1/2 EL (38g)
Brot
1 Scheibe (32g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Hummus
1/2 Tasse (113g)
Brot
3 Scheibe (96g)

1. (Optional) Brot toasten.
2. Verteile Hummus auf dem Brot und servieren.

Kirschtomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tomaten
27 Kirschtomaten (459g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 Tasse(n) - 173 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
3 EL (27g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (82g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 3/4 oz (50g)

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.

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten
1/4 klein (18g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose (224g)
frische Petersilie, gehackt
1 1/2 Stängel (2g)
Apfelessig
1/2 EL (mL)
Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
Tomaten, halbiert
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Brokkoli

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Tasse (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1013 kcal ● 47g Protein ● 84g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 1/3 lbs (595g)
Veganes Ranch-Dressing
6 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)
Öl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
2 1/2 lbs (1191g)
Veganes Ranch-Dressing
3/4 Tasse (mL)
Frank's RedHot Sauce
1 Tasse (mL)
Öl
3 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

799 kcal ● 71g Protein ● 39g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

9 1/3 oz (265g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

3 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 1/3 EL, gehackt (22g)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (47g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**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.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

772 kcal ● 44g Protein ● 10g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe

**Salsa, stückig**

3/4 Tasse (195g)

Saure Sahne

3 EL (36g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

schwarze Bohnen

1 1/2 Dose(n) (659g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

2 1/3 Tasse(n) - 198 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
2 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
4 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

13 1/3 Nuggets - 735 kcal ● 41g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)
Ketchup
3 1/3 EL (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets
26 2/3 Nuggets (573g)
Ketchup
6 2/3 EL (113g)

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

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.

