

Meal Plan - 1800-Kalorien veganer 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

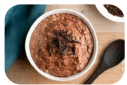
1817 kcal ● 114g Protein (25%) ● 82g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado
176 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding
172 kcal

Snacks

135 kcal, 1g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

535 kcal, 18g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Würzige Kokos-Linsen-Suppe
272 kcal

Abendessen

580 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
3 Spieße- 350 kcal

Day
2

1793 kcal ● 113g Protein (25%) ● 66g Fett (33%) ● 151g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

350 kcal, 13g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado
176 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding
172 kcal

Snacks

135 kcal, 1g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 0g Fett



Rosinen
1/4 Tasse- 137 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

510 kcal, 18g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Pasta mit Fertigsauce
510 kcal

Abendessen

580 kcal, 33g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
3 Spieße- 350 kcal

Day
3

1823 kcal ● 129g Protein (28%) ● 59g Fett (29%) ● 148g Kohlenhydrate (32%) ● 46g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

305 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kirschtomaten
3 Kirschtomaten- 11 kcal



Hummus-Toast
2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln
110 kcal



Fruchtsaft
2/3 Tasse- 76 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

515 kcal, 31g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch
196 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal

Day
4

1776 kcal ● 131g Protein (29%) ● 61g Fett (31%) ● 141g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

305 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Kirschtomaten

3 Kirschtomaten- 11 kcal



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Brezeln

110 kcal



Fruchtsaft

2/3 Tasse- 76 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

600 kcal, 32g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

465 kcal, 33g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal

Day
5

1840 kcal ● 135g Protein (29%) ● 83g Fett (41%) ● 107g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli

302 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien

188 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

545 kcal, 47g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mais

92 kcal



Gebackener Tofu

16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

590 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

457 kcal



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day 6

1840 kcal ● 135g Protein (29%) ● 83g Fett (41%) ● 107g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli
302 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

545 kcal, 47g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Mais
92 kcal



Gebackener Tofu
16 Unze(s)- 452 kcal

Abendessen

590 kcal, 22g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe
457 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day 7

1829 kcal ● 142g Protein (31%) ● 90g Fett (44%) ● 89g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

300 kcal, 11g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gesundes Müsli
302 kcal

Snacks

190 kcal, 7g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Pistazien
188 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

555 kcal, 27g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfaches Tofu-Sandwich
1 Sandwich(es)- 442 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Abendessen

570 kcal, 49g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (628g)
- ☐ Zitrone
2 klein (116g)
- ☐ Limettensaft
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (133g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
14 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (450g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Chiasamen
1/4 Tasse (60g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Dose (mL)
- ☐ geschälte Pistazien
3/4 Tasse (92g)
- ☐ Mandeln
1 2/3 oz (48g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
6 3/4 EL (50g)
- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)

Andere

- ☐ Kakaopulver
1 EL (6g)
- ☐ Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (227g)
- ☐ Sesamöl
1 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Linsen, roh
10 EL (120g)
- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
5/6 Dose (373g)
- ☐ Hummus
10 EL (150g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ Sojasauce
1 Tasse (mL)
- ☐ fester Tofu
2 Scheibe(n) (168g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Brot
6 3/4 oz (192g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
1/2 EL (8g)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver
1 EL (6g)
- ☐ Paprika
1/2 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Salz
1/2 Prise (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1 1/2 Prise (0g)

- ☐ gehackte Tomaten
1/8 Dose(n) (53g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1 EL (mL)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
1 Scheibe(n) (20g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (163g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- ☐ Frischer Ingwer
11 g (11g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (161g)
- ☐ Knoblauch
3 1/4 Zehe(n) (10g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Stängel (2g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (217g)
- ☐ Paprika
1 groß (164g)
- ☐ grüne Paprika
1 EL, gehackt (9g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Seitan
10 oz (284g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Avocado

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1 TL (mL)

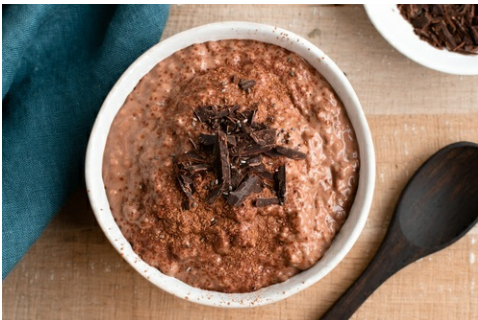
Avocados

1 Avocado(s) (201g)

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

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/8 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

1 EL (14g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Avocados

1/2 Scheiben (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 EL (28g)

Kakaopulver

1 EL (6g)

Avocados

1 Scheiben (25g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kirschtomaten

3 Kirschtomaten - 11 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

3 Kirschtomaten (51g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Hummus-Toast

2 Scheibe(n) - 293 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

5 EL (75g)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

10 EL (150g)

Brot

4 Scheibe (128g)

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

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Gesundes Müsli

302 kcal ● 11g Protein ● 19g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(44g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/8 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

3/4 EL (11g)

Mandeln

1 1/2 EL, in Stifte geschnitten (10g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

2 1/4 EL (17g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (133g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

2 1/4 EL (32g)

Mandeln

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten
(30g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

6 3/4 EL (50g)

1. Mandelmilch und Chiasamen in eine Schüssel geben. Etwa 4 Minuten quellen lassen, bis es etwas andickt.
2. Während es quillt, Kürbiskerne und Mandeln in eine Küchenmaschine geben (oder von Hand hacken). Einige Sekunden mixen. Die Mischung sollte noch stückig sein – eine granolaähnliche Konsistenz.
3. Zur Milch geben und mit Bananenscheiben (oder anderem Obst) toppen.
4. Servieren.
5. (Für die Vorratzzubereitung: Mandeln und Kürbiskerne hacken und in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Bei Bedarf dann Milch, Chiasamen und Obst hinzufügen.)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Linsen, roh, abgespült
2 EL (24g)
Frischer Ingwer, gewürfelt
1/4 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
Zwiebel, gewürfelt
1/8 groß (19g)
Knoblauch, gewürfelt
5/8 Zehe(n) (2g)
Gefrorener gehackter Spinat
1/8 Packung (≈285 g) (36g)
Öl
1/4 EL (mL)
Currypulver
1/4 EL (2g)
Kokosmilch (Dose)
1/8 Dose (mL)
Wasser
5/8 Tasse(n) (mL)
gehackte Tomaten
1/8 Dose(n) (53g)
Paprika
1/2 Prise (0g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
 2. Mit Sauce servieren und genießen.
-

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

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.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
1 1/3 Tasse (181g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackener Tofu

16 Unze(s) - 452 kcal ● 44g Protein ● 23g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 Scheiben (1" Durchm.) (2g)

extra fester Tofu

1 lbs (454g)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

2 lbs (907g)

Sesamsamen

2 EL (18g)

Sojasauce

1 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfaches Tofu-Sandwich

1 Sandwich(es) - 442 kcal ● 24g Protein ● 21g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

fester Tofu, abgespült und trocken getupft

2 Scheibe(n) (168g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Öl

1 TL (mL)

Vegane Mayonnaise

1/2 EL (8g)

Veganer Käse, Scheiben

1 Scheibe(n) (20g)

Tomaten

2 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (40g)

Gemischte Blattsalate

1 oz (28g)

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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Rosinen

1/4 Tasse - 137 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rosinen

4 EL, gepackt (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosinen

1/2 Tasse, gepackt (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

2/3 Tasse - 76 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
5 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

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.

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

3 Spieße - 350 kcal ● 28g Protein ● 21g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (3g)

Spieß(e)

3 Spieß(e) (3g)

vegane Chik'n-Streifen

4 oz (113g)

Sesamöl

1/2 EL (mL)

Limettensaft

3/4 EL (mL)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

Spieß(e)

6 Spieß(e) (6g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (227g)

Sesamöl

1 EL (mL)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

196 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing

1 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

2 oz (57g)

Frank's RedHot Sauce

1 EL (mL)

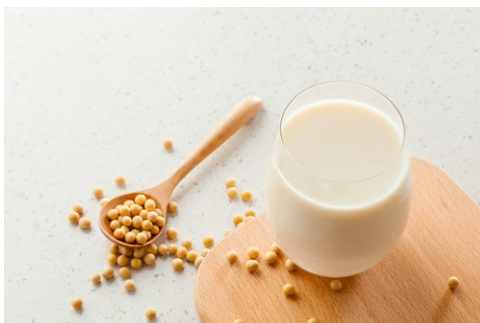
Öl

1/4 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.

Sojamilch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 3 [↗](#)

An Tag 4 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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

342 kcal ● 31g Protein ● 17g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

4 oz (113g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

1 EL, gehackt (9g)

Zwiebel

2 EL, gehackt (20g)

Olivenöl

1 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 und Tag 6 essen

Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsen, roh, abgespült

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh, abgespült

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.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Einfacher Seitan

6 oz - 365 kcal ● 45g Protein ● 11g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

Öl

1/2 EL (mL)

Seitan

6 oz (170g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.