

Meal Plan - 1900-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

1788 kcal ● 127g Protein (28%) ● 65g Fett (33%) ● 147g Kohlenhydrate (33%) ● 27g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

335 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

395 kcal, 15g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse- 55 kcal



Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es)- 227 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Abendessen

600 kcal, 41g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
2

1948 kcal ● 140g Protein (29%) ● 64g Fett (29%) ● 159g Kohlenhydrate (33%) ● 45g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

335 kcal, 13g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Walnüsse

1/6 Tasse(n)- 131 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

235 kcal, 10g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Sojamilch

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Kirschtomaten

9 Kirschtomaten- 32 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

555 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Abendessen

600 kcal, 41g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal

Day
3

1917 kcal ● 136g Protein (28%) ● 64g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s)- 173 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

550 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

560 kcal, 31g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal

Day
4

1917 kcal ● 136g Protein (28%) ● 64g Fett (30%) ● 167g Kohlenhydrate (35%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s)- 173 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge- 83 kcal



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

255 kcal, 8g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

550 kcal, 31g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s)- 472 kcal

Abendessen

560 kcal, 31g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal

Day
5

1932 kcal ● 135g Protein (28%) ● 58g Fett (27%) ● 166g Kohlenhydrate (34%) ● 51g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

340 kcal, 18g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Gekaufte Fertig-Waffeln
1 Waffel(s)- 173 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge
1 Bratlinge- 83 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

645 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal



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

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Day
6

1930 kcal ● 139g Protein (29%) ● 56g Fett (26%) ● 163g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

645 kcal, 29g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln
415 kcal



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

Abendessen

525 kcal, 35g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Day
7

1878 kcal ● 146g Protein (31%) ● 66g Fett (32%) ● 135g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

340 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie
1/2 Smoothie(s)- 194 kcal



Dunkle Schokolade
1 Quadrat(e)- 60 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal

Snacks

205 kcal, 4g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Mittagessen

535 kcal, 39g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Mais
92 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Abendessen

585 kcal, 32g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse
440 kcal



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal

Fette und Öle

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

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
2/3 lbs (307g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (118g)
- ☐ grüne Paprika
1/8 mittel (15g)
- ☐ Rote Paprika
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)
- ☐ Tomaten
7 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (955g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Paprika
2 groß (302g)
- ☐ Karotten
7 1/4 mittel (440g)
- ☐ Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
- ☐ Süßkartoffeln
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- ☐ Tomatenmark
4 TL (21g)
- ☐ Römersalat
1 Herzen (500g)
- ☐ Rosenkohl
1/4 lbs (95g)
- ☐ Brokkoli
6 3/4 EL, gehackt (38g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2/3 Tasse (91g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
15 oz (425g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
14 EL (128g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)
- ☐ Zitronensaft
2 TL (mL)
- ☐ Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- ☐ gefrorene Erdbeeren
1 1/2 Tasse, aufgetaut (224g)
- ☐ Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
15 Schöpfer (je ≈80 ml) (465g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (107g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
6 EL, ohne Schale (38g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)
- ☐ Mandeln
10 Mandel (12g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
- ☐ großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Salz
1 3/4 TL (11g)

- ☐ schwarze Bohnen
1 1/3 Dose(n) (585g)
- ☐ Sojasauce
2 1/2 EL (mL)
- ☐ extra fester Tofu
5/6 Block (270g)

Backwaren

- ☐ Kaisersemmeln
1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Tiefkühlwaffeln
3 Waffeln (105g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
3 fl oz (104g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)
- ☐ Teriyaki-Soße
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Zuckerschoten
3/8 Tasse (32g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
9 Fleischbällchen (270g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
2 Tasse (180g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
3 Frikadellen (114g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (213g)
- ☐ Eiswürfel
1 Tasse(n) (140g)

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
3/4 Schachtel (≈227 g) (170g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 EL (14g)

Süßwaren

- ☐ Sirup
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Zartbitterschokolade, 70–85 %
2 Quadrat(e) (20g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

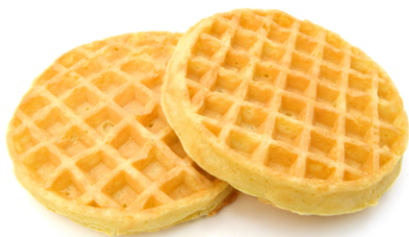
1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [🔗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gekaufte Fertig-Waffeln

1 Waffel(s) - 173 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tiefkühlwaffeln

1 Waffeln (35g)

Butter

1 TL (5g)

Sirup

3/4 EL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Tiefkühlwaffeln

3 Waffeln (105g)

Butter

1 EL (14g)

Sirup

2 1/4 EL (mL)

1. Die Waffeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter auf jede Waffel streichen und mit Sirup toppen.

Vegane Frühstücks-Bratlinge

1 Bratlinge - 83 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücksbratlinge

1 Frikadellen (38g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

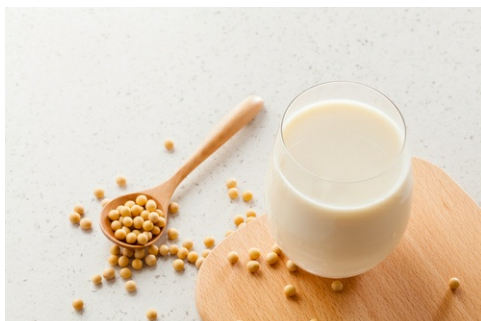
vegane Frühstücksbratlinge

3 Frikadellen (114g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Erdbeer-Bananen-Protein-Smoothie

1/2 Smoothie(s) - 194 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Wasser

1 EL (mL)

Mandeln

5 Mandel (6g)

gefrorene Erdbeeren

3/4 Tasse, unaufgetaut (112g)

Eiswürfel

1/2 Tasse(n) (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, gefroren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

2 EL (mL)

Mandeln

10 Mandel (12g)

gefrorene Erdbeeren

1 1/2 Tasse, unaufgetaut (224g)

Eiswürfel

1 Tasse(n) (140g)

1. Banane, Erdbeeren, Mandeln und Wasser in einen Mixer geben. Mixen, dann Eiswürfel hinzufügen und pürieren, bis es glatt ist. Proteinpulver hinzufügen und etwa 30 Sekunden weitermixen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Dunkle Schokolade

1 Quadrat(e) - 60 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zartbitterschokolade, 70–85 %

1 Quadrat(e) (10g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zartbitterschokolade, 70–85 %

2 Quadrat(e) (20g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1 Tasse - 55 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse

Salatdressing

1 EL (mL)

Kale-Blätter

1 Tasse, gehackt (40g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Barbecue-Tempeh-Sandwiches

1/2 Sandwich(es) - 227 kcal ● 10g Protein ● 5g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

grüne Paprika, entkernt und gehackt

1/8 mittel (15g)

Rote Paprika, entkernt und gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

Tempeh, zerkrümelt

1 oz (28g)

Kaisersemmeln

1/2 Brötchen (Durchm. ca. 9 cm) (29g)

Öl

3/8 TL (mL)

Barbecue-Soße

2 EL (36g)

1. Barbecue-Sauce in eine mittelgroße Schüssel gießen. Tempeh in die Sauce krümeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rote und grüne Paprika sowie Zwiebel hinzufügen. Unter häufigem Rühren garen, bis sie zart sind. Tempeh und Barbecue-Sauce einrühren und durchwärmen. Die Tempeh-Mischung auf Kaiser-Brötchen verteilen und servieren.

Geröstete Erdnüsse

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



Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

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

Sonnenblumenkerne

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



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

BBQ-Tempeh-Wrap

1 Wrap(s) - 472 kcal ● 29g Protein ● 12g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Öl

1/2 TL (mL)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

Barbecue-Soße

2 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

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. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gehackt

1/3 klein (23g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)

Tomatenmark

2 TL (11g)

Öl

1 TL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

2/3 Dose(n) (293g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

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

Zwiebel, gehackt

2/3 klein (47g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

Tomatenmark

4 TL (21g)

Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter

16 EL, gehackt (40g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen, abgetropft

1 1/3 Dose(n) (585g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und 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.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Mais

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



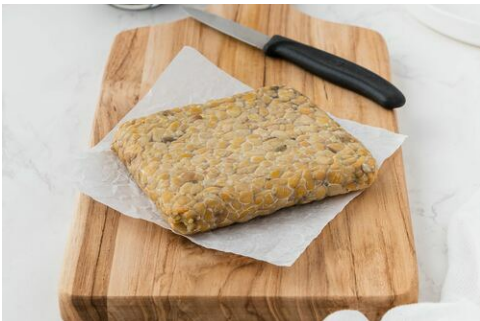
Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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)

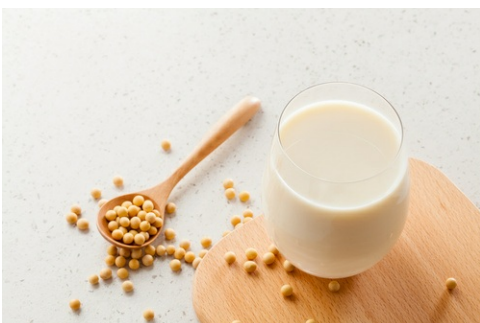
1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nektarine, entkernt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nektarine, entkernt
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (568g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden 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 2 Mahlzeiten:

Tomaten
18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Erdnüsse

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



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
4 EL (37g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Salz
1/2 EL (8g)

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.

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.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal ● 37g Protein ● 8g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in Streifen geschnitten

4 oz (113g)

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)

Teriyaki-Soße

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)

Teriyaki-Soße

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

558 kcal ● 31g Protein ● 12g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

1/6 Tasse (16g)

Tomaten

4 1/2 Kirschtomaten (77g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

würzige Reis-Mischung

3/8 Schachtel (≈227 g) (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zuckerschoten, Enden abgeschnitten

3/8 Tasse (32g)

Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

9 Fleischbällchen (270g)

würzige Reis-Mischung

3/4 Schachtel (≈227 g) (170g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

3 klein (ca. 14 cm lang) (150g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 mittel (179g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (213g)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (107g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Gerösteter Tofu & Gemüse

440 kcal ● 30g Protein ● 22g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Paprika, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (50g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (23g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

1/4 lbs (95g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

1 1/4 mittel (76g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

6 2/3 EL, gehackt (38g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

extra fester Tofu

5/6 Block (270g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Tofu abtropfen lassen und mit einem saugfähigen Tuch so viel Feuchtigkeit wie möglich entfernen.
3. Tofu in etwa 2,5 cm Würfel schneiden.
4. Auf einem Backblech ein Drittel des Öls verteilen und den Tofu darauf legen. Schütteln, damit er bedeckt ist. Zur Seite stellen.
5. Auf einem zweiten Backblech das restliche Öl verteilen und das Gemüse damit vermischen, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Am besten jede Gemüsesorte separat platzieren, damit schneller garende Sorten früher entnommen werden können.
6. Beide Bleche in den Ofen geben – Tofu auf den oberen Rost, Gemüse auf den unteren. Timer auf 20 Minuten stellen.
7. Nach 20 Minuten den Tofu wenden und das Gemüse prüfen. Vollständig gegarte Gemüsesorten entfernen.
8. Beide Bleche wieder in den Ofen schieben und die Temperatur auf 450 °F (230 °C) erhöhen; weitere 20–25 Minuten rösten, bis der Tofu rundum gebräunt ist. Währenddessen Gemüse und Tofu kontrollieren, damit nichts übergart.
9. Aus dem Ofen nehmen, alles zusammenführen, mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

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.
