

Meal Plan - 2000 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

2001 kcal ● 158g Protein (32%) ● 78g Fett (35%) ● 124g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Avocado](#)

176 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Karottensticks](#)

2 Karotte(n)- 54 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 204 kcal

Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)

456 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

234 kcal

Abendessen

585 kcal, 31g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Karotten-Pommes](#)

138 kcal



[Couscous](#)

151 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

4 oz- 295 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
2

1971 kcal ● 146g Protein (30%) ● 85g Fett (39%) ● 120g Kohlenhydrate (24%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

195 kcal, 3g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Avocado

176 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

690 kcal, 53g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal



Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

Abendessen

555 kcal, 18g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza (ohne Milchprodukte)

448 kcal



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Day
3

2066 kcal ● 158g Protein (31%) ● 68g Fett (30%) ● 165g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kleiner Müsliriegel

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

260 kcal, 11g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Karottensticks

2 Karotte(n)- 54 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfach angebratener Spinat

100 kcal



Panierte Seitan-Nuggets

604 kcal

Abendessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Zoodles mit Marinara

450 kcal

Day
4

2017 kcal ● 154g Protein (31%) ● 71g Fett (31%) ● 153g Kohlenhydrate (30%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

255 kcal, 9g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Kleiner Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 119 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)

188 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

705 kcal, 50g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)

100 kcal



[Panierte Seitan-Nuggets](#)

604 kcal

Abendessen

575 kcal, 28g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



[Zoodles mit Marinara](#)

450 kcal

Day
5

2018 kcal ● 129g Protein (26%) ● 101g Fett (45%) ● 106g Kohlenhydrate (21%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Sojamilch](#)

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Snacks

210 kcal, 7g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Pistazien](#)

188 kcal



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

640 kcal, 22g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 530 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

625 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

393 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

235 kcal

Day
6

2037 kcal ● 127g Protein (25%) ● 88g Fett (39%) ● 128g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)

1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Sojamilch](#)

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Brombeeren](#)

1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



[Karottensticks](#)

2 Karotte(n)- 54 kcal



[Apfelmus](#)

57 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

640 kcal, 22g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Stückige Dosensuppe \(cremig\)](#)

1 1/2 Dose- 530 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

Abendessen

625 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)

393 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

235 kcal

Day
7

2010 kcal ● 168g Protein (33%) ● 82g Fett (37%) ● 118g Kohlenhydrate (23%) ● 33g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

270 kcal, 12g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Instant-Haferflocken mit Wasser](#)
1 Päckchen(s)- 165 kcal



[Sojamilch](#)
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal

Snacks

225 kcal, 5g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Brombeeren](#)
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal



[Karottensticks](#)
2 Karotte(n)- 54 kcal



[Apfelmus](#)
57 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

645 kcal, 26g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



[Buffalo-Tofu mit veganem Ranch](#)
506 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)
117 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Abendessen

595 kcal, 64g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)
8 Unze Seitan- 595 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
29 1/3 oz (831g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
6 1/2 Zehe(n) (20g)
- ☐ grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Zwiebel
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (126g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Tomaten
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (813g)
- ☐ Karotten
12 3/4 mittel (780g)
- ☐ Brokkoli
6 EL, gehackt (34g)
- ☐ Zucchini
8 mittel (1568g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (91g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ gemahlener Koriander
1/4 EL (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 TL (6g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pizzasauce
3 EL (47g)
- ☐ Pasta-Sauce
4 Tasse (1040g)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
3 Dose (≈540 g) (1599g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/2 Tasse (mL)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
- ☐ kleiner Müsliriegel
2 Riegel (50g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limettensaft
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
3/4 Stück(e) (68g)
- ☐ Semmelbrösel
1/2 Tasse (48g)

Andere

- ☐ Veganer Käse, gerieben
3 EL (21g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
1/4 lbs (mL)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
3 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ Sojasauce
2 2/3 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
2/3 lbs (298g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)
-

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.

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.

Frühstück 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.

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 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

Zwiebel

2 2/3 EL, gehackt (27g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

2/3 lbs (302g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/3 Zehe(n) (10g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 2/3 EL, gehackt (25g)

Zwiebel

1/3 Tasse, gehackt (53g)

Olivenöl

2 2/3 EL (mL)

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

Einfacher Kichererbsensalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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!

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt
1/2 Zehe (2g)
frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
Oliveöl
1/2 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt
1 Zehe (3g)
frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
Oliveöl
1 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Panierte Seitan-Nuggets

604 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen

1/3 lbs (151g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

Semmelbrösel

1/4 Tasse (24g)

gemahlener Koriander

1/3 TL (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/3 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Sojasauce

4 TL (mL)

Öl

4 TL (mL)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, in mundgerechte Stücke gebrochen

2/3 lbs (302g)

Ketchup

1/3 Tasse (91g)

Semmelbrösel

1/2 Tasse (48g)

gemahlener Koriander

1/4 EL (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Sojasauce

2 2/3 EL (mL)

Öl

2 2/3 EL (mL)

Knoblauchpulver

1/2 EL (4g)

1. In einer kleinen Schüssel Semmelbrösel, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer vermischen. In einer separaten Schüssel Sojasauce bereitstellen.
Seitan-Nuggets zuerst in die Sojasauce tauchen, dann in der Semmelbröselmischung wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Beiseitestellen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan braten, bis er rundherum gebräunt ist.
Mit Ketchup servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Stückige Dosensuppe (cremig)

1 1/2 Dose - 530 kcal ● 19g Protein ● 26g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

1 1/2 Dose (≈540 g) (800g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)

3 Dose (≈540 g) (1599g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

506 kcal ● 23g Protein ● 42g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Veganes Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

3/4 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.

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

Kirschtomaten

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



Ergibt 6 Kirschtomaten

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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 3 Mahlzeiten:

Karotten

6 mittel (366g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

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 3 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren
1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

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.

Apfelmus

57 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus
1 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(244g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Salz
1 Prise (1g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Karotten, geschält
6 oz (170g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
 2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
 3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
 4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
 5. Servieren.
-

Couscous

151 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

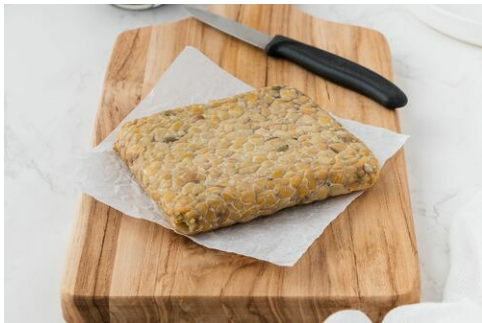


Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Einfaches Tempeh

4 oz - 295 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

Öl
2 TL (mL)
Tempeh
4 oz (113g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza (ohne Milchprodukte)

448 kcal ● 10g Protein ● 24g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Brokkoli

6 EL, gehackt (34g)

Pizzasauce

3 EL (47g)

Naan-Brot

3/4 Stück(e) (68g)

Veganer Käse, gerieben

3 EL (21g)

Knoblauch, fein gewürfelt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

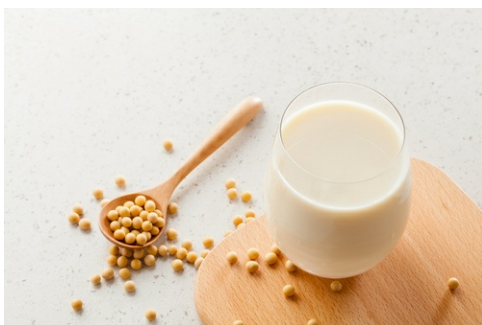
Olivenöl

1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasauce darauf verstreichen, mit Brokkoli und veganem Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt.
Servieren.

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

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.

Zoodles mit Marinara

450 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini
4 mittel (784g)
Pasta-Sauce
2 Tasse (520g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini
8 mittel (1568g)
Pasta-Sauce
4 Tasse (1040g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

393 kcal ● 24g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganes Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

4 oz (113g)

Frank's RedHot Sauce

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

1 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.

Tomaten-Avocado-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Avocados, gewürfelt

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 EL (mL)

Zwiebel

2 EL, fein gehackt (30g)

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan - 595 kcal ● 64g Protein ● 20g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Seitan

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Seitan

1/2 lbs (227g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.