

Meal Plan - 2100 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

2051 kcal ● 171g Protein (33%) ● 76g Fett (33%) ● 143g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Geröstete Cashewnüsse
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



Proteinreiches Mandeljoghurt
1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

170 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Apfelmus
57 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Veganer Käse
1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

635 kcal, 60g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Gemischtes Gemüse
1 Tasse(n)- 97 kcal



Vegane Wurst
2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Chik'n-Stir-Fry
427 kcal

Day
2

2065 kcal ● 150g Protein (29%) ● 79g Fett (34%) ● 165g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

345 kcal, 13g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Geröstete Cashewnüsse](#)
1/8 Tasse(n)- 104 kcal



[Proteinreiches Mandeljoghurt](#)
1 Behälter(s)- 242 kcal

Snacks

170 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



[Apfelmus](#)
57 kcal



[Kirschtomaten](#)
6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Veganer Käse](#)
1 1" Würfel- 91 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

645 kcal, 40g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)
113 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)
9 1/3 Tender(s)- 533 kcal

Abendessen

630 kcal, 35g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)
203 kcal



[Chik'n-Stir-Fry](#)
427 kcal

Day
3

2165 kcal ● 164g Protein (30%) ● 76g Fett (32%) ● 150g Kohlenhydrate (28%) ● 56g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Southwest-Avocado-Toast](#)
1 Toast- 193 kcal



[Vegane Frühstücks-Würstchen](#)
2 Würstchen- 75 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Gurkenscheiben](#)
1 Gurke- 60 kcal



[Avocado-Toast](#)
1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

730 kcal, 29g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl](#)
455 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

Abendessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)
664 kcal

Day 4

2089 kcal ● 181g Protein (35%) ● 78g Fett (33%) ● 125g Kohlenhydrate (24%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

270 kcal, 17g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Southwest-Avocado-Toast

1 Toast- 193 kcal



Vegane Frühstücks-Würstchen

2 Würstchen- 75 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

1 1/2 Würstchen- 541 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

665 kcal, 49g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

664 kcal

Day 5

2128 kcal ● 155g Protein (29%) ● 110g Fett (46%) ● 96g Kohlenhydrate (18%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Avocado

176 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

230 kcal, 8g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Avocado-Toast

1 Scheibe(n)- 168 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée

1 1/2 Würstchen- 541 kcal



Fruchtsaft

1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n)- 249 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

Day
6

2004 kcal ● 164g Protein (33%) ● 84g Fett (38%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Avocado
176 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

225 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus
205 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

520 kcal, 48g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vollkornreis
2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal

Abendessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

2004 kcal ● 164g Protein (33%) ● 84g Fett (38%) ● 112g Kohlenhydrate (22%) ● 36g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

380 kcal, 12g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Avocado
176 kcal



Proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

225 kcal, 8g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Karotten und Hummus
205 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal

Mittagessen

520 kcal, 48g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vollkornreis
2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht- 153 kcal



Einfacher Seitan
6 oz- 365 kcal

Abendessen

605 kcal, 35g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Seitan-Salat
359 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/6 Tasse(n)- 173 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Tasse (135g)
- ☐ Tomaten
6 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (776g)
- ☐ Karotten
8 3/4 mittel (534g)
- ☐ Paprika
1 1/2 mittel (179g)
- ☐ Ketchup
2 1/3 EL (40g)
- ☐ Frischer Koriander
4 EL, gehackt (12g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (305g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (19g)
- ☐ Gurke
3 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (966g)
- ☐ frische Petersilie
1 2/3 Stängel (2g)
- ☐ frischer Spinat
6 Tasse(n) (180g)
- ☐ Babykarotten
40 mittel (400g)

Andere

- ☐ vegane Wurst
5 Würstchen (500g)
- ☐ veganer Käse, Block
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/2 lbs (213g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
- ☐ Kakao-Nibs
2 TL (7g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
9 1/3 Stücke (238g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
4 Würste (90g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/4 Tasse (255g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
3 1/2 Tasse, gefroren (371g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 1/4 lbs (554g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
4 oz (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
6 1/2 EL (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 lbs (454g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3/8 Dose (187g)
- ☐ Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hummus
10 EL (150g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
6 EL (55g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1 Tasse (191g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)
- ☐ Seitan
18 oz (510g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Geröstete Cashews
4 EL (34g)
- ☐ Mandeln
5 EL, ganz (45g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken
1/4 EL (1g)

- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Apfelmus
2 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (244g)
- ☐ Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
- ☐ Limettensaft
4 TL (mL)
- ☐ Avocados
2 3/4 Avocado(s) (553g)
- ☐ Zitronensaft
1/3 fl oz (mL)
- ☐ Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)

- ☐ Salz
1/3 TL (2g)

Backwaren

- ☐ Brot
1/3 lbs (160g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/8 Tasse(n) - 104 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Geröstete Cashews
2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews
4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinreiches Mandeljoghurt

1 Behälter(s) - 242 kcal ● 10g Protein ● 13g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
1 Behälter (150g)
Proteinpulver
1 EL (6g)
Himbeeren
8 Himbeeren (15g)
Kakao-Nibs
1 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**
2 Behälter (300g)
Proteinpulver
2 EL (12g)
Himbeeren
16 Himbeeren (30g)
Kakao-Nibs
2 TL (7g)

1. Mandeljoghurt und Proteinpulver verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit zerdrückten Himbeeren und Kakaonibs (optional) garnieren. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Southwest-Avocado-Toast

1 Toast - 193 kcal ● 8g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Refried Beans
4 EL (61g)
Guacamole, abgepackt
2 EL (31g)
Brot
1 Scheibe(n) (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Refried Beans
1/2 Tasse (121g)
Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
Brot
2 Scheibe(n) (64g)

1. Brot toasten, falls gewünscht. Refried Beans erwärmen, indem Sie sie in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und 1–3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei einmal umrühren.
2. Refried Beans auf dem Brot verstreichen und mit Guacamole und Spinat belegen. Servieren.

Vegane Frühstücks-Würstchen

2 Würstchen - 75 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
2 Würste (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücks-Würstchen (Stück)
4 Würste (90g)

1. Würstchen nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 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 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Avocados

1 1/2 Avocado(s) (302g)

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

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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Knusprige chik'n-Tender

9 1/3 Tender(s) - 533 kcal ● 38g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Tender(s)

Ketchup

2 1/3 EL (40g)

Vegetarische Chik'n-Tender

9 1/3 Stücke (238g)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

455 kcal ● 19g Protein ● 5g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



frische Petersilie, gehackt

1 2/3 Stängel (2g)

Tomaten, gehackt

3/8 Roma-Tomate (33g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

3/8 Dose (187g)

Gurke, gehackt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (63g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/3 Prise (1g)

Öl

1/4 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

vegane Wurst

1 1/2 Würstchen (150g)

Öl

3/4 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 1/4 Tasse (255g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vollkornreis

2/3 Tasse Vollkornreis, gekocht - 153 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (42g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (84g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Wasser
7/8 Tasse(n) (mL)
Salz
1/3 TL (2g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Einfacher Seitan

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/2 EL (mL)
Seitan
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Seitan
3/4 lbs (340g)

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.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

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.

Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

veganer Käse, Block

1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

veganer Käse, Block

2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Gurke

3 Gurke (ca. 21 cm) (903g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

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.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten und Hummus

205 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten

20 mittel (200g)

Hummus

5 EL (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten

40 mittel (400g)

Hummus

10 EL (150g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

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

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Öl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Wasser

4 TL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Karotten

2 2/3 groß (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

4 EL, gehackt (12g)

Zwiebel, gehackt

1 1/3 groß (200g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Öl

2 2/3 EL (mL)

Limettensaft

4 TL (mL)

Chiliflocken

1/4 EL (1g)

Wasser

2 2/3 EL (mL)

Sojasauce

4 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

16 oz (454g)

Karotten

5 1/3 groß (384g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Spinat-Blumenkohl-Hackfleisch

3 1/2 Tasse(n) - 249 kcal ● 11g Protein ● 16g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Tasse(n)

frischer Spinat, gehackt

1 3/4 Tasse(n) (53g)

Öl

3 1/2 TL (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

3 1/2 Tasse, gefroren (371g)

Knoblauch, gewürfelt

3 1/2 Zehe(n) (11g)

1. Den ,gerice'ten Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit Spinat und Knoblauch fein hacken.
3. Wenn der Blumenkohl fertig und noch heiß ist, Spinat, Öl, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
4. Servieren.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Nährhefe

1 TL (1g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Salatdressing

2 EL (mL)

Nährhefe

2 TL (3g)

Öl

2 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

1/6 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 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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.
-