

Meal Plan - 2200 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

2171 kcal ● 143g Protein (26%) ● 78g Fett (32%) ● 182g Kohlenhydrate (34%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

455 kcal, 13g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Herzhafter Brei

284 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal

Mittagessen

715 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

Abendessen

475 kcal, 31g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
2

2241 kcal ● 138g Protein (25%) ● 72g Fett (29%) ● 210g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

455 kcal, 13g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Herzhafter Brei

284 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

715 kcal, 32g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



Rosinen

1/4 Tasse- 137 kcal

Abendessen

545 kcal, 27g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Kichererbsen- & Grünkohluppe

546 kcal

Day
3

2192 kcal ● 143g Protein (26%) ● 66g Fett (27%) ● 206g Kohlenhydrate (38%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

300 kcal, 16g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake

130 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

255 kcal, 6g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 233 kcal

Mittagessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Linsen-Chili

435 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

2157 kcal ● 142g Protein (26%) ● 47g Fett (20%) ● 235g Kohlenhydrate (43%) ● 57g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

300 kcal, 16g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Grüner Proteinshake

130 kcal



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Karotten und Hummus

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Abendessen

730 kcal, 30g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Linsen-Chili

435 kcal



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal

Day
5

2112 kcal ● 157g Protein (30%) ● 76g Fett (32%) ● 150g Kohlenhydrate (28%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Apfelmus
57 kcal

Snacks

220 kcal, 5g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Kirschtomaten
6 Kirschtomaten- 21 kcal



Karotten und Hummus
82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

615 kcal, 39g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne
498 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Süßkartoffelspalten
130 kcal



Gerösteter Rosenkohl
116 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
6

2186 kcal ● 154g Protein (28%) ● 85g Fett (35%) ● 159g Kohlenhydrate (29%) ● 40g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Apfelmus
57 kcal

Snacks

210 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Trauben
102 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Quinoa
1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal



General Tso's Tofu
490 kcal

Abendessen

690 kcal, 41g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Süßkartoffelspalten
130 kcal



Gerösteter Rosenkohl
116 kcal



Einfaches Tempeh
6 oz- 443 kcal

Day
7

2152 kcal ● 158g Protein (29%) ● 70g Fett (29%) ● 179g Kohlenhydrate (33%) ● 43g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

320 kcal, 11g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Wassermelone
8 oz- 82 kcal



Apfelmus
57 kcal

Snacks

210 kcal, 10g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojamilch
1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Trauben
102 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Mittagessen

700 kcal, 32g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Quinoa
1 Tasse gekochter Quinoa- 208 kcal



General Tso's Tofu
490 kcal

Abendessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Chili con 'Carne'
654 kcal

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
1 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (719g)
- ☐ Süßkartoffeln
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ Pilze
6 oz (170g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (241g)
- ☐ frischer Spinat
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Knoblauch
10 Zehe(n) (30g)
- ☐ Kale-Blätter
6 Tasse, gehackt (240g)
- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
1 Tasse (240g)
- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Babykarotten
16 mittel (160g)
- ☐ Frischer Koriander
1 1/2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Karotten
2 groß (144g)
- ☐ Rosenkohl
1/2 lbs (227g)
- ☐ Frischer Ingwer
4 EL (24g)
- ☐ Paprika
3/4 mittel (89g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort
3/8 Dose (ca. 410 g) (152g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
13 3/4 Tasse (413g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
14 Scheiben (146g)
- ☐ Nährhefe
1 Tasse (60g)

Backwaren

- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Rosinen
1/2 Tasse, gepackt (83g)
- ☐ Orange
9 Orange (1386g)
- ☐ Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Wassermelone
24 oz (680g)
- ☐ Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (366g)
- ☐ Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 Tasse, ohne Schale (100g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- ☐ Proteinpulver, Vanille
1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
2 TL (13g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/8 oz (4g)

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus
1/2 Tasse (120g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/3 Packung (≈340 g) (448g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (132g)
- ☐ Sojasauce
2 oz (mL)
- ☐ Tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ fester Tofu
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Kidneybohnen
3/8 Dose (168g)

- ☐ Chilipulver
1/3 oz (9g)
- ☐ Chiliflocken
2 Prise (0g)
- ☐ Apfelessig
2 EL (30g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ getrockneter Bulgur
1/2 Tasse (70g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2 3/4 EL (32g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
2/3 Tasse (113g)
- ☐ Maisstärke
4 EL (32g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
2 EL (26g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Herzhafter Brei

284 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pilze, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)
Rosmarin, getrocknet
2 Prise (0g)
Öl
1/2 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
Thymian, getrocknet
2 Prise, Blätter (0g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse(n) (41g)
frischer Spinat
1 1/2 Tasse(n) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Zwiebel, gewürfelt
1 klein (70g)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Öl
1 EL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
Thymian, getrocknet
4 Prise, Blätter (1g)
Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 Tasse(n) (81g)
frischer Spinat
3 Tasse(n) (90g)

1. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebel dazu. Sobald sie glasig ist, füge Pilze und Gewürze hinzu und koche etwa 5 Minuten, bis die Pilze weich sind.
2. Schiebe die Pilzmasse zur Seite und gib die Haferflocken auf die freie Seite der Pfanne, um sie eine oder zwei Minuten anzurösten.
3. Vermenge beides und gib Brühe hinzu. Hitze auf niedrig reduzieren und 5 Minuten kochen lassen, bis die meiste Brühe aufgenommen ist.
4. Gib Spinat dazu und rühre, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Grüner Proteinshake

130 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1/2 Orange (77g)

Banane, gefroren

1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (30g)

Proteinpulver, Vanille

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

frischer Spinat

1/2 Tasse(n) (15g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange, geschält, in Scheiben geschnitten und entkernt

1 Orange (154g)

Banane, gefroren

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver, Vanille

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

frischer Spinat

1 Tasse(n) (30g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben (wenn die Banane nicht gefroren ist, ein paar Eiswürfel dazugeben).\r\nGründlich mixen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

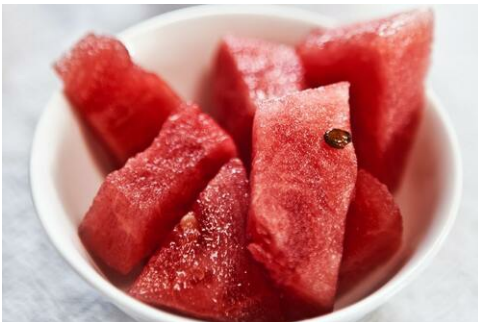
Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Wassermelone

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Wassermelone
8 oz (227g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wassermelone
24 oz (680g)

1. Wassermelone in Scheiben 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 3 Mahlzeiten:

Apfelmus
3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

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

Mittagessen 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.

Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hummus

2 EL (30g)

Tomaten

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 Scheiben (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hummus

4 EL (60g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

14 Scheiben (146g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Salz

1 TL (6g)

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

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.

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

498 kcal ● 37g Protein ● 22g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe

**Frischer Koriander, gehackt**

1 1/2 EL, gehackt (5g)

Zwiebel, gehackt

1/2 groß (75g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1 EL (mL)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Wasser

1 EL (mL)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

6 oz (170g)

Karotten

2 groß (144g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Quinoa

1 Tasse gekochter Quinoa - 208 kcal ● 8g Protein ● 3g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Quinoa, ungekocht

1/3 Tasse (57g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht

2/3 Tasse (113g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Folge den Anweisungen auf der Quinoa-Verpackung, falls diese von unten abweichen)
2. Spüle Quinoa in einem feinen Sieb.
3. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und erhitze ihn bei hoher Hitze, bis es kocht.
4. Stelle die Hitze auf niedrig, decke ab und lasse 10–20 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist.
5. Vom Herd nehmen und die Quinoa abgedeckt etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
6. Würze die Quinoa nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen, die gut zur Hauptspeise passen.

General Tso's Tofu

490 kcal ● 24g Protein ● 27g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

2 EL (16g)

Apfelessig

1 EL (15g)

Zucker

1 EL (13g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 EL (12g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/4 lbs (567g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Öl

2 EL (mL)

Maisstärke

4 EL (32g)

Apfelessig

2 EL (30g)

Zucker

2 EL (26g)

Sojasauce

4 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

4 EL (24g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Snacks 1 [↗](#)

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

Tomaten

18 Kirschtomaten (306g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 233 kcal ● 5g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 Tasse, ohne Schale (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

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.

Karotten und Hummus

82 kcal ● 3g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Babykarotten
8 mittel (80g)
Hummus
2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Babykarotten
16 mittel (160g)
Hummus
4 EL (60g)

1. Karotten mit Hummus servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Trauben

102 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
1 3/4 Tasse (161g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
3 1/2 Tasse (322g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel

1 1/2 Tasse (150g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 Dose (448g)

Öl

1 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

4 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 Tasse, gehackt (80g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Chili

435 kcal ● 19g Protein ● 9g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1/2 Tasse (120g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

4 EL (35g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

Chilipulver

1/2 EL (4g)

Linsen, roh

4 EL (48g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1 Tasse (240g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Zwiebel, gehackt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

1/2 Tasse (70g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

Chilipulver

1 EL (8g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

Öl

1 EL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

4 EL (mL)

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

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

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(105g)

Öl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Öl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Gerösteter Rosenkohl

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Rosenkohl

4 oz (113g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl

3 TL (mL)

Rosenkohl

1/2 lbs (227g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

2 Prise (1g)

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

Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 EL (mL)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veganer Chili con 'Carne'

654 kcal ● 45g Protein ● 18g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Paprika, gehackt
3/4 mittel (89g)
Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
3/8 Dose (168g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Tomaten in Dosen, geschmort
3/8 Dose (ca. 410 g) (152g)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3/8 Tasse(n) (mL)
Chilipulver
3 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
3 Prise (1g)
vegetarische Burgerkrümel
3/8 Packung (≈340 g) (128g)
Linsen, roh
3 EL (36g)
Öl
3/4 EL (mL)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
Knoblauch sowie die gehackte Zwiebel und Paprika hinzufügen.
Kochen, bis sie weich sind.
Kreuzkümmel, Chilipulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und umrühren.
Kidneybohnen, Linsen, Tomaten, Gemüse-Crumble und die Gemüsebrühe hinzufügen.
Zum Köcheln bringen und 25 Minuten kochen lassen.

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.
-