

# Meal Plan - 2600 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

2558 kcal ● 185g Protein (29%) ● 90g Fett (32%) ● 200g Kohlenhydrate (31%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kleiner Müsliriegel**  
3 Riegel(n)- 357 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Himbeeren**  
2/3 Tasse- 48 kcal



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

### Mittagessen

895 kcal, 56g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Seitan-Salat**  
718 kcal

### Abendessen

790 kcal, 45g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfach angebratener Spinat**  
149 kcal



**Einfacher Seitan**  
4 oz- 244 kcal



**Einfache Ofenkartoffel**  
1 1/2 Kartoffel(n)- 396 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
2

2515 kcal ● 205g Protein (33%) ● 85g Fett (31%) ● 186g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

380 kcal, 8g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Kleiner Müsliriegel**  
3 Riegel(n)- 357 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

## Snacks

170 kcal, 3g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**Himbeeren**  
2/3 Tasse- 48 kcal



**Gebackene Chips**  
12 Chips- 122 kcal

## Mittagessen

825 kcal, 65g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Mais**  
139 kcal



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
685 kcal

## Abendessen

815 kcal, 55g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Einfache Ofenkartoffel**  
1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



**Grüne Bohnen**  
95 kcal



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

---

Day  
3

2637 kcal ● 218g Protein (33%) ● 102g Fett (35%) ● 157g Kohlenhydrate (24%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

365 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

305 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 65g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Mais

139 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal

### Abendessen

815 kcal, 55g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n)- 132 kcal



Grüne Bohnen

95 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day  
4

2562 kcal ● 212g Protein (33%) ● 116g Fett (41%) ● 119g Kohlenhydrate (19%) ● 49g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

365 kcal, 15g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Hummus-Toast

2 Scheibe(n)- 293 kcal

### Snacks

305 kcal, 10g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

775 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

### Abendessen

790 kcal, 54g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal

Day  
5

2642 kcal ● 179g Protein (27%) ● 103g Fett (35%) ● 196g Kohlenhydrate (30%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Cracker**  
12 Stück(e)- 203 kcal



**Apfel & Erdnussbutter**  
1/2 Apfel(e)- 155 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

## Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Kichererbsen-Blondies**  
1 Riegel- 172 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Mittagessen

780 kcal, 46g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
256 kcal



**Seitan- & Bohnen-Wrap**  
1 Burrito(s)- 523 kcal

## Abendessen

825 kcal, 43g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
4 Unze Tempeh- 434 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
265 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
1 Scheibe- 126 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
6

2602 kcal ● 179g Protein (27%) ● 114g Fett (39%) ● 150g Kohlenhydrate (23%) ● 65g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

## Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Kichererbsen-Blondies

1 Riegel- 172 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Mittagessen

740 kcal, 45g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal

## Abendessen

825 kcal, 43g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh- 434 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe- 126 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
7

2584 kcal ● 167g Protein (26%) ● 115g Fett (40%) ● 156g Kohlenhydrate (24%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

## Frühstück

425 kcal, 8g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Cracker

12 Stück(e)- 203 kcal



Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e)- 155 kcal



Karottensticks

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

## Snacks

285 kcal, 10g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Kichererbsen-Blondies

1 Riegel- 172 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

740 kcal, 45g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal

## Abendessen

805 kcal, 31g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

584 kcal

## Getränke

- ☐ Wasser  
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
9 1/4 Zehe(n) (28g)
- ☐ frischer Spinat  
10 Tasse(n) (300g)
- ☐ Kartoffeln  
2 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (923g)
- ☐ Tomaten  
6 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (792g)
- ☐ Gefrorene grüne Bohnen  
4 Tasse (484g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner  
2 Tasse (272g)
- ☐ grüne Paprika  
4 EL, gehackt (37g)
- ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (121g)
- ☐ Sellerie, roh  
6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)
- ☐ Paprika  
3/4 mittel (89g)
- ☐ Rosenkohl  
6 oz (170g)
- ☐ Karotten  
9 3/4 mittel (595g)
- ☐ Brokkoli  
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- ☐ Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 1/4 Tasse, gehackt (90g)

## Fette und Öle

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

## Gewürze und Kräuter

## Andere

- ☐ Nährhefe  
1/4 oz (8g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
24 Crips (56g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 1/3 Packung (≈155 g) (675g)
- ☐ vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)

## Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel  
6 Riegel (150g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
34 2/3 oz (983g)
- ☐ Hummus  
10 EL (150g)
- ☐ Erdnussbutter  
6 1/4 oz (177g)
- ☐ extra fester Tofu  
1 1/2 Block (486g)
- ☐ Sojasauce  
2 TL (mL)
- ☐ schwarze Bohnen  
4 oz (113g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
3/8 Dose (168g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
6 EL (55g)
- ☐ Refried Beans  
1 1/3 Tasse (323g)
- ☐ Linsen, roh  
6 EL (72g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
6 Scheibe (192g)
- ☐ Weizentortillas  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)
- ☐ Backpulver  
3/4 Prise (0g)
- ☐ Cracker  
36 Cracker (126g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Salz  
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 3/4 TL (4g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung  
2 2/3 EL (23g)
- ☐ Chiliflocken  
1/4 EL (1g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
29 oz (822g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados  
2 1/3 Avocado(s) (469g)
- ☐ Himbeeren  
3 1/3 Tasse (410g)
- ☐ Äpfel  
1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

- ☐ Walnüsse  
1 1/4 oz (36g)
- ☐ Mandelbutter  
2 EL (31g)
- ☐ Mandeln  
1 1/2 oz (46g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa  
3/8 Glas (176g)

## Süßwaren

- ☐ Ahornsirup  
1 1/2 EL (mL)



## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kleiner Müsliriegel

3 Riegel(n) - 357 kcal ● 8g Protein ● 15g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**kleiner Müsliriegel**  
3 Riegel (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**kleiner Müsliriegel**  
6 Riegel (150g)

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.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Himbeeren

2 Tasse (246g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

### Hummus-Toast

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Hummus

5 EL (75g)

#### Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Hummus

10 EL (150g)

#### Brot

4 Scheibe (128g)

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

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Cracker

12 Stück(e) - 203 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Cracker

12 Cracker (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Cracker

36 Cracker (126g)

1. Guten Appetit.

## Apfel & Erdnussbutter

1/2 Apfel(e) - 155 kcal ● 4g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Erdnussbutter

1 EL (16g)

### Äpfel

1/2 mittel (Durchm. 3") (91g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Erdnussbutter

3 EL (48g)

### Äpfel

1 1/2 mittel (Durchm. 3") (273g)

1. Apfel in Scheiben schneiden und die Erdnussbutter gleichmäßig auf jede Scheibe verstreichen.

## Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Karotten

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Karotten

7 1/2 mittel (458g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Avocado

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



### Zitronensaft

1/2 TL (mL)

### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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

### Seitan-Salat

718 kcal ● 54g Protein ● 35g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe

**Avocados, grob gehackt**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Tomaten, halbiert**

12 Kirschtomaten (204g)

**Seitan, zerbröseln 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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Translation missing:  
de.for\_single\_meal**Gefrorene Maiskörner**

1 Tasse (136g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorene Maiskörner**

2 Tasse (272g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/2 lbs (227g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**grüne Paprika**  
2 EL, gehackt (19g)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan, nach Hähnchenart**  
1 lbs (454g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Wasser**  
2 EL (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**grüne Paprika**  
4 EL, gehackt (37g)  
**Zwiebel**  
1/2 Tasse, gehackt (80g)  
**Olivenöl**  
4 EL (mL)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
5 1/4 Tasse (158g)

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

### 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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

---

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

256 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

**Tomaten, gewürfelt**

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Packung (≈155 g) (155g)

**Sellerie, roh, gehackt**

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

**Salatdressing**

3 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

---

### Seitan- & Bohnen-Wrap

1 Burrito(s) - 523 kcal ● 37g Protein ● 11g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 Burrito(s)

**Seitan, in Streifen geschnitten**

3 oz (85g)

**Öl**

1/2 TL (mL)

**Nährhefe**

1 TL (1g)

**Gemischte Blattsalate**

4 EL (8g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Salsa**

2 EL (32g)

**schwarze Bohnen**

4 oz (113g)

**Weizentortillas**

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

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitanstreifen hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis sie gebräunt und knusprig sind.
2. Seitan aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Schwarze Bohnen, Salsa, Kreuzkümmel und Hefeflocken in die Pfanne geben und ein paar Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.
4. Auf die Tortilla gemischte Blattsalate in die Mitte legen, Seitan und dann die Bohnenmischung darübergeben.
5. Tortilla aufrollen und servieren.
6. Hinweis zu Resten: Wenn die Zutaten abgekühlt sind, kann man den Burrito formen, in Frischhaltefolie wickeln, einfrieren und bei Bedarf in der Mikrowelle aufwärmen. Alternativ Seitan- und Bohnenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf erwärmen und den Burrito frisch machen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tempeh-Taco-Salatbowl

739 kcal ● 45g Protein ● 32g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Avocados, in Würfel geschnitten

2/3 Avocado(s) (134g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Refried Beans

2/3 Tasse (161g)

#### Salsa

4 EL (72g)

#### Gemischte Blattsalate

2/3 Tasse (20g)

#### Taco-Gewürzmischung

4 TL (11g)

#### Tempeh

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Avocados, in Würfel geschnitten

1 1/3 Avocado(s) (268g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Refried Beans

1 1/3 Tasse (323g)

#### Salsa

1/2 Tasse (144g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/3 Tasse (40g)

#### Taco-Gewürzmischung

2 2/3 EL (23g)

#### Tempeh

2/3 lbs (302g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Himbeeren

2/3 Tasse - 48 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Himbeeren

2/3 Tasse (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Himbeeren

1 1/3 Tasse (164g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

## Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gebackene Chips, beliebiger Geschmack**  
24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

---

### Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Walnüsse**  
2 EL, ohne Schale (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Kichererbsen-Blondies

1 Riegel - 172 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft & abgespült**

1/8 Dose (56g)

**Ahornsirup**

1/2 EL (mL)

**Walnüsse**

1/2 EL, gehackt (4g)

**Backpulver**

1/4 Prise (0g)

**Salz**

1/4 Prise (0g)

**Mandelbutter**

2 TL (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft & abgespült**

3/8 Dose (168g)

**Ahornsirup**

1 1/2 EL (mL)

**Walnüsse**

1 1/2 EL, gehackt (11g)

**Backpulver**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (1g)

**Mandelbutter**

2 EL (31g)

1. Backofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen und eine kleine quadratische Backform mit Antihalt-Spray einsprühen.
2. Kichererbsen, Ahornsirup und Mandelbutter in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse pürieren.
3. Salz und Backpulver untermischen und anschließend die Walnüsse unterheben.
4. Optional: Für mehr Süße etwas kalorienfreien Süßstoff nach Wahl hinzufügen.
5. Die Mischung gleichmäßig in die Backform geben, sodass sie etwa 2,5 cm (1 Zoll) dick ist. Ca. 25 Minuten backen, bis die Masse fest ist.
6. Abkühlen lassen und in die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl von Stücken schneiden. Servieren.

### 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 3 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**

6 EL (55g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfach angebratener Spinat

149 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Knoblauch, gewürfelt**

3/4 Zehe (2g)

#### **frischer Spinat**

6 Tasse(n) (180g)

#### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

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.

### Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 4 oz

#### **Öl**

1 TL (mL)

#### **Seitan**

4 oz (113g)

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.

### Einfache Ofenkartoffel

1 1/2 Kartoffel(n) - 396 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Kartoffel(n)

#### **Kartoffeln**

1 1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (554g)

#### **Salz**

1 1/2 Prise (1g)

#### **Öl**

1/4 EL (mL)

1. OFEN:
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des

den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.

3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
  4. MIKROWELLE:
  5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
  6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
  7. Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfache Ofenkartoffel

1/2 Kartoffel(n) - 132 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Kartoffeln

1/2 groß (Durchm. 3–4,25") (185g)

#### Salz

1/2 Prise (0g)

#### Öl

1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Kartoffeln

1 groß (Durchm. 3–4,25") (369g)

#### Salz

1 Prise (0g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

1. OFEN:
2. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und die Roste im oberen und unteren Drittel positionieren. Die Kartoffel(n) gründlich mit einer Bürste und kaltem Wasser reinigen. Trocknen und dann mit einer normalen Gabel 8–12 tiefe Löcher rundherum in die Knolle stechen, damit während des Garens Dampf entweichen kann. In eine Schüssel legen und leicht mit Öl einreiben. Mit koscherem Salz bestreuen und die Kartoffel direkt auf den Rost in die Mitte des Ofens legen. Ein Backblech auf den unteren Rost legen, um eventuelle Tropfen aufzufangen.
3. 1 Stunde backen oder bis die Schale knusprig ist und das Innere weich fühlt. Servieren, indem Sie mit der Gabel eine gepunktete Linie von einem Ende zum anderen ziehen und die Knolle aufbrechen, indem Sie die Enden zueinander drücken. Sie wird aufgehen. Vorsicht: heißer Dampf.
4. MIKROWELLE:
5. Die Kartoffel schrubben und mehrere Male mit der Gabel einstechen. Auf einen Teller legen.
6. Bei voller Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen. Umdrehen und weitere 5 Minuten garen. Wenn die Kartoffel weich ist, aus der Mikrowelle nehmen und längs halbieren.
7. Nach Belieben belegen, wobei zu beachten ist, dass einige Beläge (z. B. Butter) die Kalorien deutlich erhöhen, während andere (z. B. Salz, Pfeffer, Gewürze) kaum Kalorien hinzufügen.

### Grüne Bohnen

95 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gefrorene grüne Bohnen

2 Tasse (242g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorene grüne Bohnen

4 Tasse (484g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Tempeh**  
1 lbs (454g)

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 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

---

### Gerösteter Tofu & Gemüse

792 kcal ● 54g Protein ● 39g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Paprika, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (89g)

**Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten**

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

**Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten**

6 oz (170g)

**Karotten, nach Belieben geschnitten**

2 1/4 mittel (137g)

**Brokkoli, nach Belieben geschnitten**

3/4 Tasse, gehackt (68g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**extra fester Tofu**

1 1/2 Block (486g)

**schwarzer Pfeffer**

1/4 EL, gemahlen (2g)

**Salz**

1/4 EL (5g)

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.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)  
**Sojasauce**  
1 TL (mL)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Tempeh**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Sojasauce**  
2 TL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (65g)  
**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal ● 6g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
1/3 Tasse (mL)  
**Tomaten**  
14 EL Cherrytomaten (130g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5 1/4 Tasse (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)  
**Tomaten**  
1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)  
**Gemischte Blattsalate**  
10 1/2 Tasse (315g)

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

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

### Olivenöl

1 TL (mL)

### Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

### Olivenöl

2 TL (mL)

### Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsen-Grünkohl-Salat

584 kcal ● 23g Protein ● 28g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Knoblauch, gewürfelt

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

### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

### Chiliflocken

1/4 EL (1g)

### Kale-Blätter

2 1/4 Tasse, gehackt (90g)

### Öl

1 1/2 EL (mL)

### Mandeln

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

### Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

### Linsen, roh

6 EL (72g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

---

## Proteinerergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

21 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-