

# Meal Plan - 2700-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

2726 kcal ● 189g Protein (28%) ● 120g Fett (39%) ● 176g Kohlenhydrate (26%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

## Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Gebratener Grünkohl](#)  
91 kcal



[Southwest-Tofu-Rührei](#)  
312 kcal

## Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Avocado](#)  
176 kcal



[Kirschtomaten](#)  
9 Kirschtomaten- 32 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



[Einfach angebratener Spinat](#)  
100 kcal



[Zitronenpfeffer-Tofu](#)  
21 oz- 756 kcal

## Abendessen

935 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Naan-Brot](#)  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



[Spinatsuppe](#)  
540 kcal

Day  
2

2656 kcal ● 221g Protein (33%) ● 139g Fett (47%) ● 99g Kohlenhydrate (15%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratener Grünkohl  
91 kcal



Southwest-Tofu-Rührei  
312 kcal

### Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado  
176 kcal



Kirschtomaten  
9 Kirschtomaten- 32 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

855 kcal, 50g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Einfach angebratener Spinat  
100 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu  
21 oz- 756 kcal

### Abendessen

865 kcal, 70g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sojamilch  
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée  
2 Würstchen- 722 kcal

Day  
3

2642 kcal ● 234g Protein (35%) ● 134g Fett (46%) ● 86g Kohlenhydrate (13%) ● 39g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

405 kcal, 26g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gebratener Grünkohl  
91 kcal



Southwest-Tofu-Rührei  
312 kcal

### Snacks

210 kcal, 3g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Avocado  
176 kcal



Kirschtomaten  
9 Kirschtomaten- 32 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

840 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Geröstete Tomaten  
4 Tomate(n)- 238 kcal



Gebackener Tofu  
21 1/3 Unze(s)- 603 kcal

### Abendessen

865 kcal, 70g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sojamilch  
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée  
2 Würstchen- 722 kcal

Day  
4

2678 kcal ● 211g Protein (32%) ● 127g Fett (43%) ● 134g Kohlenhydrate (20%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Einfacher veganer Chia-Pudding**

186 kcal



**Sojamilch**

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

## Snacks

410 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grünkohl-Chips**

206 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

840 kcal, 62g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Geröstete Tomaten**

4 Tomate(n)- 238 kcal



**Gebackener Tofu**

21 1/3 Unze(s)- 603 kcal

## Abendessen

725 kcal, 46g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

115 kcal



**Knusprige chik'n-Tender**

10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Day  
5

2663 kcal ● 219g Protein (33%) ● 117g Fett (39%) ● 131g Kohlenhydrate (20%) ● 51g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

375 kcal, 16g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Hummus-Toast**

1 Scheibe(n)- 146 kcal



**Einfacher veganer Chia-Pudding**

186 kcal



**Sojamilch**

1/2 Tasse(n)- 42 kcal

### Snacks

410 kcal, 15g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Grünkohl-Chips**

206 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

1 Riegel(n)- 204 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

750 kcal, 63g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



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

213 kcal



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal

### Abendessen

800 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**

212 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

Day  
6

2673 kcal ● 192g Protein (29%) ● 99g Fett (33%) ● 190g Kohlenhydrate (28%) ● 63g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

345 kcal, 12g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Frühstückszerealien mit Mandelmilch**

212 kcal



**Sojajoghurt**

1 Becher- 136 kcal

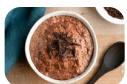
### Snacks

310 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Brombeeren**

2 Tasse(n)- 139 kcal



**Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding**

172 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

3 Messlöffel- 327 kcal

### Mittagessen

885 kcal, 40g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

173 kcal



**Meditaner veganer Chick'n-Wrap**

2 Wrap(s)- 713 kcal

### Abendessen

800 kcal, 53g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Tomaten-Gurken-Salat**

212 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

Day  
7

2557 kcal ● 167g Protein (26%) ● 93g Fett (33%) ● 212g Kohlenhydrate (33%) ● 50g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

345 kcal, 12g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Frühstückszerealien mit Mandelmilch  
212 kcal



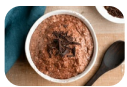
Sojajoghurt  
1 Becher- 136 kcal

## Snacks

310 kcal, 15g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Brombeeren  
2 Tasse(n)- 139 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding  
172 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Mittagessen

885 kcal, 40g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat  
173 kcal



Meditaner veganer Chick'n-Wrap  
2 Wrap(s)- 713 kcal

## Abendessen

685 kcal, 28g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Weißer Reis  
5/6 Tasse gekochter Reis- 182 kcal



Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen  
161 kcal



Einfacher Tofu  
8 oz- 342 kcal

## Getränke

- ☐ Wasser  
21 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
21 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (667g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt  
3 Tasse (mL)

## Backwaren

- ☐ Naan-Brot  
1 1/2 Stück(e) (135g)
- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)
- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
5/8 Dose (280g)
- ☐ fester Tofu  
3 lbs (1418g)
- ☐ extra fester Tofu  
4 lbs (1890g)
- ☐ Sojasauce  
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Hummus  
13 EL (195g)
- ☐ Tempeh  
1 lbs (454g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL (6g)
- ☐ Salz  
4 TL (24g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer  
1/2 EL (3g)
- ☐ Chilipulver  
1/4 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 EL (5g)
- ☐ Vanilleextrakt  
1 TL (mL)
- ☐ Zimt (gemahlen)  
4 Prise (1g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
6 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/4 lbs (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke  
6 EL (48g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1/4 Tasse (51g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitrone  
4 klein (232g)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados  
2 1/2 Avocado(s) (528g)
- ☐ Brombeeren  
4 Tasse (576g)

## Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
4 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
3 Tasse (340g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
1 1/4 lbs (556g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Packung (≈155 g) (159g)
- ☐ Kakaopulver  
1 EL (6g)
- ☐ Sojamilchjoghurt  
2 Behälter (301g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen  
2 2/3 EL (24g)
- ☐ Chiasamen  
5 EL (71g)

## Süßwaren

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
2 Packung (ca. 285 g) (524g)
- ☐ Frischer Ingwer  
2/3 oz (18g)
- ☐ Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)
- ☐ Knoblauch  
1 Zehe (3g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 lbs (930g)
- ☐ Rote Paprika  
1 1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (179g)
- ☐ Tomaten  
14 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1718g)
- ☐ Ketchup  
2 2/3 EL (45g)
- ☐ Gurke  
2 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (806g)
- ☐ rote Zwiebel  
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Sellerie, roh  
1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)
- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren  
3/8 Packung (≈285 g) (107g)

- ☐ Ahornsirup  
2 TL (mL)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
2 Riegel (80g)

## Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken  
2 1/2 Portion (75g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

### Gebratener Grünkohl

91 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter

4 1/2 Tasse, gehackt (180g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten sautieren, bis der Grünkohl weich ist und leicht glänzt. Mit einer Prise Salz und Pfeffer servieren.

### Southwest-Tofu-Rührei

312 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (60g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 klein (18g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Kale-Blätter**

2 Tasse, gehackt (80g)

**extra fester Tofu**

1/2 lbs (227g)

**Chilipulver**

2 Prise (1g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

4 Prise (1g)

**Knoblauchpulver**

4 Prise (2g)

**Olivenöl**

1 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (179g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 klein (53g)

**Salz**

1/2 EL (9g)

**Kale-Blätter**

6 Tasse, gehackt (240g)

**extra fester Tofu**

1 1/2 lbs (680g)

**Chilipulver**

1/4 EL (2g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 EL (3g)

**Knoblauchpulver**

1/2 EL (5g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

1. Den Tofu in ein sauberes Tuch wickeln und für 15 Minuten etwas Schweres (z. B. eine Pfanne) daraufstellen, um ihn auszudrücken.  
Während der Tofu entwässert, alle getrockneten Gewürze in einer Schüssel vermischen und gerade so viel Wasser hinzufügen, dass eine gießfähige Sauce entsteht. Beiseitestellen.  
Eine mittlere Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Olivenöl, Zwiebel und Paprika hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten.  
Grünkohl hinzufügen und etwa 2 Minuten zugedeckt dämpfen.  
Inzwischen den Tofu auspacken und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke krümeln.  
Das Gemüse zur Seite schieben und den Tofu in die freie Pfannenhälfte geben. Etwa 2 Minuten anbraten, dann die Sauce darüber gießen, überwiegend über den Tofu, aber etwas auch über das Gemüse. Sobald die Sauce hinzugefügt ist, beides vermengen und weitere 5–7 Minuten kochen, bis der Tofu leicht gebräunt ist.  
Servieren.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Hummus-Toast

1 Scheibe(n) - 146 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Hummus**

2 1/2 EL (38g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hummus**

5 EL (75g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

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

## Einfacher veganer Chia-Pudding

186 kcal ● 6g Protein ● 10g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Chiasamen**

1 1/2 EL (21g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Vanilleextrakt**

1/2 TL (mL)

**Zimt (gemahlen)**

2 Prise (1g)

**Ahornsirup**

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Chiasamen**

3 EL (43g)

**Mandelmilch, ungesüßt**

1 Tasse(n) (mL)

**Vanilleextrakt**

1 TL (mL)

**Zimt (gemahlen)**

4 Prise (1g)

**Ahornsirup**

2 TL (mL)

1. Alle Zutaten in einem kleinen Behälter vermischen. Abdecken und 2 Stunden bis über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Chiasamen quellen. Servieren.

## Sojamilch

1/2 Tasse(n) - 42 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Frühstückszerealien mit Mandelmilch

212 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Mandelmilch, ungesüßt

10 EL (mL)

#### Frühstücksflocken

1 1/4 Portion (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Mandelmilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse (mL)

#### Frühstücksflocken

2 1/2 Portion (75g)

1. Suchen Sie ein Müsli, dessen Portion im Bereich von 100–150 Kalorien liegt. Realistischerweise können Sie jedes Frühstückszerealien wählen und die Portionsgröße entsprechend anpassen, da die meisten Frühstücksflocken eine ähnliche Makronährstoffverteilung haben. Mit anderen Worten: Die Wahl der Frühstücksflocken wird Ihre Diät nicht entscheidend verändern, da sie größtenteils eine schnelle, kohlenhydratreiche Mahlzeit sind.

### 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.

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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)

#### **Olivenöl**

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)

#### **Olivenöl**

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.

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

#### **Zitronenpfeffer**

1/4 EL (2g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Maisstärke**

3 EL (24g)

#### **Zitrone, abgerieben**

1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

2 1/2 lbs (1191g)

#### **Zitronenpfeffer**

1/2 EL (3g)

#### **Öl**

3 EL (mL)

#### **Maisstärke**

6 EL (48g)

#### **Zitrone, abgerieben**

3 klein (174g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Geröstete Tomaten

4 Tomate(n) - 238 kcal ● 3g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)

#### Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

8 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (728g)

#### Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

---

### Gebackener Tofu

21 1/3 Unze(s) - 603 kcal ● 59g Protein ● 31g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 1/3 Scheiben (1" Durchm.) (3g)

#### extra fester Tofu

1 1/3 lbs (605g)

#### Sesamsamen

4 TL (12g)

#### Sojasauce

2/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Frischer Ingwer, geschält und gerieben

2 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (6g)

#### extra fester Tofu

2 2/3 lbs (1210g)

#### Sesamsamen

2 2/3 EL (24g)

#### Sojasauce

1 1/3 Tasse (mL)

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
  2. Den Ofen auf 350°F (175°C) vorheizen und ein Backblech leicht einfetten.
  3. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Sesamsamen 1–2 Minuten rösten, bis sie duften.
  4. In einer großen Schüssel die Tofuwürfel mit Sojasauce, Ingwer und den gerösteten Sesamsamen vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
  5. Den Tofu auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Die Würfel wenden und weitere ca. 15 Minuten backen, bis sie fest und durchgewärmt sind. Servieren.
-

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Gurke, in Scheiben geschnitten

5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

#### Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (102g)

#### Gemischte Blattsalate

5/6 Packung (≈155 g) (129g)

#### Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

#### Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

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

## 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 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

173 kcal ● 4g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitrone, ausgepresst

3/8 klein (22g)

#### Avocados, gehackt

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Kale-Blätter, gehackt

3/8 Bund (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitrone, ausgepresst

3/4 klein (44g)

#### Avocados, gehackt

3/4 Avocado(s) (151g)

#### Kale-Blätter, gehackt

3/4 Bund (128g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Meditaner veganer Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 713 kcal ● 36g Protein ● 26g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten, gehackt**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Gurke, gehackt**  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 oz (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gehackt**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Gurke, gehackt**  
1 Tasse, Scheiben (104g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Weizentortillas**  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 oz (284g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 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.

### Kirschtomaten

9 Kirschtomaten - 32 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten**  
9 Kirschtomaten (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Tomaten**  
27 Kirschtomaten (459g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

---

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Grünkohl-Chips

206 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 Bund (170g)  
**Salz**  
1 TL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 Bund (340g)  
**Salz**  
2 TL (12g)

1. Backofen auf 350 °F (175 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Blätter vom Stiel schneiden und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Grünkohl waschen und gründlich trocknen (wenn er noch nass ist, wird das Ergebnis beeinträchtigt).
4. Etwas Olivenöl über die Blätter träufeln (sparsam verwenden, zu viel Öl macht die Chips matschig).
5. Die Blätter auf dem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.
6. Ca. 10–15 Minuten backen, bis die Ränder gebräunt, aber nicht verbrannt sind.
7. Servieren.

---

### Proteinreicher Müsliriegel

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**proteinreicher Müsliriegel**  
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**  
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brombeeren

2 Tasse(n) - 139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Brombeeren**  
2 Tasse (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brombeeren**  
4 Tasse (576g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

### Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

172 kcal ● 11g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1/4 Schöpfer (je ≈80 ml) (8g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Chiasamen**  
1 EL (14g)  
**Kakaopulver**  
1/2 EL (3g)  
**Avocados**  
1/2 Scheiben (13g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Chiasamen**  
2 EL (28g)  
**Kakaopulver**  
1 EL (6g)  
**Avocados**  
1 Scheiben (25g)

1. Avocado am Boden eines Glases zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
2. Abdecken und 1–2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.
3. Servieren und genießen.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)

#### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) (135g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Spinatsuppe

540 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/8 Dose (280g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### frischer Spinat

10 oz (284g)

#### Frischer Ingwer, fein gehackt

2 1/2 Zoll (2,5 cm) Würfel (13g)

#### Zwiebel, gehackt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
  2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
  3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten**

1 klein (70g)

**vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

1 1/2 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, in dünne Scheiben  
geschnitten**

2 klein (140g)

**vegane Wurst**

4 Würstchen (400g)

**Öl**

2 EL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

3 Tasse (340g)

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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

#### Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Knusprige chik'n-Tender

10 2/3 Tender(s) - 609 kcal ● 43g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Tender(s)

#### Ketchup

2 2/3 EL (45g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

10 2/3 Stücke (272g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

#### Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

#### Salatdressing

6 EL (mL)

#### rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Einfaches Tempheh

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Weißer Reis

5/6 Tasse gekochter Reis - 182 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 5/6 Tasse gekochter Reis



**Langkorn-Weißreis**  
1/4 Tasse (51g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/8 Packung (≈285 g) (107g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. 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.

---

## Proteinergänzung(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.
-