

Meal Plan - 3100-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

3102 kcal ● 244g Protein (31%) ● 86g Fett (25%) ● 285g Kohlenhydrate (37%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

575 kcal, 61g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
420 kcal



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

Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Brezeln
358 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

720 kcal, 31g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal

Abendessen

1025 kcal, 57g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Seitan Philly (veganer Cheesesteak)
1 1/2 Sub(s)- 783 kcal



Gemischter Salat
242 kcal

Day 2

3029 kcal ● 244g Protein (32%) ● 90g Fett (27%) ● 255g Kohlenhydrate (34%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

575 kcal, 61g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
420 kcal



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

Snacks

400 kcal, 11g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Brezeln
358 kcal



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

720 kcal, 31g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
437 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal

Abendessen

955 kcal, 57g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
343 kcal



Knusprige chik'n-Tender
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Day 3

3120 kcal ● 224g Protein (29%) ● 120g Fett (35%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 69g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Apfel
1 Apfel(s)- 105 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash
413 kcal

Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Walnüsse
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

915 kcal, 54g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal



Veganer Chili con 'Carne'
727 kcal

Abendessen

955 kcal, 57g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
343 kcal



Knusprige chik'n-Tender
10 2/3 Tender(s)- 609 kcal

Day
4

3063 kcal ● 253g Protein (33%) ● 120g Fett (35%) ● 187g Kohlenhydrate (24%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

413 kcal

Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

915 kcal, 54g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal



Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal

Abendessen

895 kcal, 86g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Süßkartoffelpüree

92 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Day
5

3122 kcal ● 234g Protein (30%) ● 126g Fett (36%) ● 194g Kohlenhydrate (25%) ● 68g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

520 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

413 kcal

Snacks

350 kcal, 10g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Gurkenscheiben

1 Gurke- 60 kcal



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sojamilch

1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Linzen

174 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse

616 kcal

Abendessen

930 kcal, 54g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Süßkartoffelpüree

275 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day
6

3105 kcal ● 258g Protein (33%) ● 114g Fett (33%) ● 197g Kohlenhydrate (25%) ● 64g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

520 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pistazien
188 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
335 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Paprikastreifen und Hummus
213 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

940 kcal, 66g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Sojamilch
1 3/4 Tasse(n)- 148 kcal



Linsen
174 kcal



Gerösteter Tofu & Gemüse
616 kcal

Abendessen

940 kcal, 38g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Couscous
402 kcal

Day
7

3098 kcal ● 276g Protein (36%) ● 123g Fett (36%) ● 168g Kohlenhydrate (22%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

520 kcal, 60g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Pistazien
188 kcal



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake
335 kcal

Snacks

325 kcal, 10g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Paprikastreifen und Hummus
213 kcal



Birne
1 Birne(n)- 113 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

930 kcal, 84g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Gebackener Tofu
26 2/3 Unze(s)- 754 kcal



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



Tomaten-Gurken-Salat
71 kcal

Abendessen

940 kcal, 38g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Einfacher Tofu
6 oz- 257 kcal



Couscous
402 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)
- ☐ Erdnussbutter
2 EL (32g)
- ☐ Kidneybohnen
5/6 Dose (373g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
5/6 Packung (≈340 g) (283g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (176g)
- ☐ extra fester Tofu
3 1/3 lbs (1512g)
- ☐ Tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ Hummus
13 1/4 EL (203g)
- ☐ Sojasauce
13 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- ☐ Zwiebel
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (307g)
- ☐ Gurke
5 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (1656g)
- ☐ Tomaten
13 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1669g)
- ☐ rote Zwiebel
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (290g)
- ☐ Paprika
4 1/4 groß (690g)
- ☐ Karotten
6 mittel (370g)
- ☐ Römersalat
4 1/2 Herzen (2250g)
- ☐ Ketchup
1/3 Tasse (91g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort
5/6 Dose (ca. 410 g) (337g)
- ☐ Süßkartoffeln
3 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (735g)
- ☐ Rosenkohl
9 1/4 oz (265g)
- ☐ Brokkoli
56 TL, gehackt (106g)

Fette und Öle

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

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
6 1/2 oz (184g)

Getränke

- ☐ Wasser
31 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
28 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (884g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
6 Tasse (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1/4 lbs (128g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

Andere

- ☐ Sub-Brötchen
1 1/2 Brötchen (128g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
1 1/2 Scheibe(n) (30g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
21 1/3 Stücke (544g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
9 Tasse (270g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
3 TL (7g)
- ☐ Nährhefe
3 EL (11g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
4 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)
- ☐ Frischer Ingwer
1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)
- ☐ Paprika
1 EL (7g)
- ☐ Chilipulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 g (3g)

- ☐ Äpfel
4 mittel (Durchm. 3") (728g)
- ☐ Birnen
2 mittel (356g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Sesamsamen
5 TL (15g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
5/6 Tasse(n) (mL)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
4 TL (7g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

420 kcal ● 57g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Mandelmilch, ungesüßt

4 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

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 2 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

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

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Äpfel

3 mittel (Durchm. 3") (546g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

413 kcal ● 20g Protein ● 23g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

geräuchertes Paprikapulver

1 TL (2g)

Nährhefe

1 EL (4g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

fester Tofu, trockengetupft

1/2 lbs (198g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Öl

3 EL (mL)

geräuchertes Paprikapulver

3 TL (7g)

Nährhefe

3 EL (11g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (105g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

fester Tofu, trockengetupft

1 1/3 lbs (595g)

1. Nur die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelte Süßkartoffel hinzufügen und etwa 4–5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Wasser hinzufügen und abdecken, um die Süßkartoffeln zu dämpfen, bis sie mit einer Gabel leicht durchstochen werden können, 3–5 Minuten.
3. Geschnittene Zwiebel und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Kochen, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 6–8 Minuten. Hash auf einen Teller geben und die Pfanne säubern.
4. Das restliche Öl in die Pfanne bei mittlerer Hitze geben und Tofu hineinbröseln. Nährhefe, geräuchertes Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Kochen, bis der Tofu etwas knusprig wird.
5. Tofu mit der Süßkartoffel-Hash anrichten und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

335 kcal ● 53g Protein ● 9g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Kakaopulver
2 TL (4g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 Tasse (mL)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade
4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)
Kakaopulver
4 TL (7g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 Tasse (mL)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
Mischen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.
Sofort servieren.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/4 lbs (99g)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe (2g)

Thymian, frisch

2 Prise (0g)

Paprika

1/2 EL (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgspült

1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Paprika

1 EL (7g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgspült

1 Dose(n) (439g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Salatdressing

4 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (492g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (140g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten

1 1/4 Tasse Cherrytomaten (186g)

Gemischte Blattsalate

7 1/2 Tasse (225g)

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

Veganer Chili con 'Carne'

727 kcal ● 50g Protein ● 20g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, gehackt

5/6 mittel (99g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

3/8 Dose (187g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Tomaten in Dosen, geschmort

3/8 Dose (ca. 410 g) (169g)

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

Chilipulver

3 1/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

3 1/3 Prise (1g)

vegetarische Burgerkrümel

3/8 Packung (≈340 g) (142g)

Linsen, roh

1/4 Tasse (40g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, gehackt

1 2/3 mittel (198g)

Kidneybohnen, abgetropft und abgespült

5/6 Dose (373g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Tomaten in Dosen, geschmort

5/6 Dose (ca. 410 g) (337g)

Zwiebel, gehackt

5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5/6 Tasse(n) (mL)

Chilipulver

1/4 EL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

vegetarische Burgerkrümel

5/6 Packung (≈340 g) (283g)

Linsen, roh

6 2/3 EL (80g)

Öl

5 TL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sojamilch

1 3/4 Tasse(n) - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
1 Prise (1g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh, ab gespült
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Gerösteter Tofu & Gemüse

616 kcal ● 42g Protein ● 31g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (69g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (32g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

1/4 lbs (132g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

1 3/4 mittel (107g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

9 1/3 EL, gehackt (53g)

Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

extra fester Tofu

1 1/6 Block (378g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/6 mittel (139g)

Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

Rosenkohl, in zwei Hälften geschnitten

9 1/3 oz (265g)

Karotten, nach Belieben geschnitten

3 1/2 mittel (213g)

Brokkoli, nach Belieben geschnitten

56 TL, gehackt (106g)

Olivenöl

2 1/3 EL (mL)

extra fester Tofu

2 1/3 Block (756g)

schwarzer Pfeffer

1 TL, gemahlen (3g)

Salz

1 TL (7g)

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.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gebackener Tofu

26 2/3 Unze(s) - 754 kcal ● 74g Protein ● 39g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 26 2/3 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

1 2/3 Scheiben (1" Durchm.) (4g)

extra fester Tofu

1 2/3 lbs (756g)

Sesamsamen

5 TL (15g)

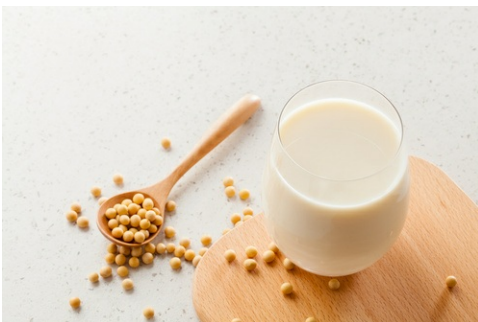
Sojasauce

13 1/3 EL (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.

Sojamilch

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



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 klein (18g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brezeln

358 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
3 1/4 oz (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
6 1/2 oz (184g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kirschtomaten

12 Kirschtomaten - 42 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten
12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten
24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

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.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Walnüsse

1 1/4 Tasse, ohne Schale (125g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

213 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 1/4 mittel (149g)

Hummus

6 1/2 EL (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika

2 1/2 mittel (298g)

Hummus

13 EL (203g)

1. Paprika in Streifen schneiden.
2. Mit Hummus zum Dippen servieren.

Birne

1 Birne(n) - 113 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Birnen
1 mittel (178g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Seitan Philly (veganer Cheesesteak)

1 1/2 Sub(s) - 783 kcal ● 48g Protein ● 24g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

Öl

3/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Veganer Käse, Scheiben

1 1/2 Scheibe(n) (30g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Gemischter Salat

242 kcal ● 9g Protein ● 8g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
 1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Salatdressing
 2 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
 1 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (91g)
Römersalat, geraspelt
 1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:
 de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
 7/8 mittel (53g)
Tomaten, gewürfelt
 1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (215g)
Römersalat, grob gehackt
 1 3/4 Herzen (875g)
Salatdressing
 2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
 1 3/4 mittel (107g)
Tomaten, gewürfelt
 3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (431g)
Römersalat, grob gehackt
 3 1/2 Herzen (1750g)
Salatdressing
 1/3 Tasse (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Knusprige chik'n-Tender

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



Translation missing:
 de.for_single_meal

Ketchup
 2 2/3 EL (45g)
Vegetarische Chik'n-Tender
 10 2/3 Stücke (272g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
 1/3 Tasse (91g)
Vegetarische Chik'n-Tender
 21 1/3 Stücke (544g)

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

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Süßkartoffelpüree

92 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

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 6 und Tag 7 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
4 TL (mL)
Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)
Salz
2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 2/3 EL (mL)
Gefrorener Brokkoli
8 Tasse (728g)
Salz
4 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu
6 oz (170g)
Öl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu
3/4 lbs (340g)
Öl
2 EL (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.

Couscous

402 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-