

Meal Plan - 3200 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

3067 kcal ● 228g Protein (30%) ● 139g Fett (41%) ● 170g Kohlenhydrate (22%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

525 kcal, 28g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Frühstückszerealien mit Mandelmilch
169 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal

Mittagessen

685 kcal, 40g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Erdnuss-Tempeh
4 Unze Tempeh- 434 kcal



Gurkenscheiben
1 Gurke- 60 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
189 kcal

Snacks

370 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Abendessen

1105 kcal, 63g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Pitabrot
1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Hummus-Dressing
1065 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
2

3240 kcal ● 246g Protein (30%) ● 120g Fett (33%) ● 228g Kohlenhydrate (28%) ● 65g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

525 kcal, 28g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Frühstückszerealien mit Mandelmilch
169 kcal



Mandeljoghurt
1 Becher- 191 kcal



Vegane Frühstücks-Bratlinge
2 Bratlinge- 166 kcal

Snacks

370 kcal, 12g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Hummus-Toast
1 Scheibe(n)- 146 kcal



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

1020 kcal, 60g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



BBQ-Tempeh-Wrap
2 Wrap(s)- 944 kcal

Abendessen

940 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day
3

3156 kcal ● 242g Protein (31%) ● 154g Fett (44%) ● 153g Kohlenhydrate (19%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

485 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brezeln
110 kcal



Pistazien
375 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

980 kcal, 63g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Chik'n-Satay mit Erdnusssauce
6 Spieße- 699 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
282 kcal

Abendessen

940 kcal, 61g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



Seitan-Salat
718 kcal



Geröstete Mandeln
1/4 Tasse(n)- 222 kcal

Day
4

3154 kcal ● 241g Protein (31%) ● 102g Fett (29%) ● 244g Kohlenhydrate (31%) ● 75g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

485 kcal, 16g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Brezeln
110 kcal



Pistazien
375 kcal

Snacks

370 kcal, 17g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



Instant-Haferflocken mit Mandelmilch
1 Päckchen- 241 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

960 kcal, 48g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
803 kcal



Pitabrot
2 Pitabrot(e)- 156 kcal

Abendessen

960 kcal, 75g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Knoblauch-Collard Greens
358 kcal



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

Day
5

3237 kcal ● 228g Protein (28%) ● 155g Fett (43%) ● 161g Kohlenhydrate (20%) ● 70g Ballaststoffe (9%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash](#)
517 kcal



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Paprikastreifen und Hummus](#)
227 kcal



[Sojamilch](#)
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

965 kcal, 45g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
398 kcal



[Sesam-Orange-Tofu](#)
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

Abendessen

935 kcal, 51g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



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



[Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch](#)
785 kcal

Day
6

3227 kcal ● 210g Protein (26%) ● 143g Fett (40%) ● 207g Kohlenhydrate (26%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash](#)
517 kcal



[Orange](#)
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Paprikastreifen und Hummus](#)
227 kcal



[Sojamilch](#)
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

965 kcal, 45g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
398 kcal



[Sesam-Orange-Tofu](#)
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

Abendessen

925 kcal, 34g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



[Sesam-Erdnuss-Zoodles](#)
735 kcal



[Fruchtsaft](#)
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Day
7

3211 kcal ● 201g Protein (25%) ● 155g Fett (43%) ● 199g Kohlenhydrate (25%) ● 54g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

600 kcal, 26g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash
517 kcal



Orange
1 Orange(n)- 85 kcal

Snacks

355 kcal, 20g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Paprikastreifen und Hummus
227 kcal



Sojamilch
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

945 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Sonnenblumenkerne
451 kcal



Veganer gegrillter Käse
1 1/2 Sandwich(es)- 496 kcal

Abendessen

925 kcal, 34g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Sesam-Erdnuss-Zoodles
735 kcal



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal

Backwaren

- ☐ Pita-Brot
2 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (70g)
- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1/2 klein (35g)
- ☐ Tomaten
8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (971g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Paprika
3 1/3 groß (550g)
- ☐ Frischer Ingwer
1/4 oz (8g)
- ☐ rote Zwiebel
3 klein (201g)
- ☐ Knoblauch
14 Zehe(n) (42g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
3 1/2 lbs (1644g)
- ☐ Blumenkohl
3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)
- ☐ Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (394g)
- ☐ Zucchini
5 mittel (980g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
5 EL, in Scheiben (40g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ konservierte schwarze Oliven
9 große Oliven (40g)
- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
42 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Limettensaft
4 EL (mL)
- ☐ Orange
3 2/3 Orange (567g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ Paprika
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1/2 EL (10g)

Fette und Öle

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

Getränke

- ☐ Wasser
25 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Frühstücksflocken
2 Portion (60g)
- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)
- ☐ Sesamsamen
1 oz (29g)
- ☐ Chiasamen
2 1/2 TL (12g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (71g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
3/4 lbs (340g)
- ☐ Maisstärke
1/4 Tasse (36g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Tasse(n) (120g)
- ☐ Hummus
16 1/2 oz (467g)
- ☐ Sojasauce
3/4 lbs (mL)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 lbs (224g)
- ☐ Tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ extra fester Tofu
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ fester Tofu
3 lbs (1340g)

Andere

- ☐ vegane Chik'n-Streifen
15 1/2 oz (439g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
2 Behälter (300g)
- ☐ vegane Frühstücksbratlinge
4 Frikadellen (152g)
- ☐ Nährhefe
2 1/3 oz (66g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
4 1/2 Tasse (405g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Spieß(e)
6 Spieß(e) (6g)
- ☐ Sesamöl
2 1/2 EL (mL)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver
3 3/4 TL (9g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
3 Scheibe(n) (60g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
8 fl oz (283g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
3 EL (39g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Frühstückszerealien mit Mandelmilch

169 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Frühstücksflocken

1 Portion (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandelmilch, ungesüßt

1 Tasse (mL)

Frühstücksflocken

2 Portion (60g)

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.

Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt
(aromatisiert)**

2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Vegane Frühstücks-Bratlinge

2 Bratlinge - 166 kcal ● 18g Protein ● 6g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Frühstücksbratlinge
2 Frikadellen (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Frühstücksbratlinge
4 Frikadellen (152g)

1. Bratlinge nach Packungsanweisung zubereiten. Servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brezeln

110 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

harte, gesalzene Brezeln
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

harte, gesalzene Brezeln
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Rauchiger Tofu mit Süßkartoffel-Hash

517 kcal ● 25g Protein ● 29g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Öl

1 1/4 EL (mL)

geräuchertes Paprikapulver

1 1/4 TL (3g)

Nährhefe

1 1/4 EL (5g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

5/8 klein (44g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

5/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(131g)

fester Tofu, trockengetupft

1/2 lbs (248g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 Tasse (mL)

geräuchertes Paprikapulver

3 3/4 TL (9g)

Nährhefe

1/4 Tasse (14g)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 klein (131g)

Süßkartoffeln, gewürfelt

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (394g)

fester Tofu, trockengetupft

26 1/4 oz (744g)

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.

Orange

1 Orange(n) - 85 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Orange

1 Orange (154g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Orange

3 Orange (462g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 4 Unze Tempeh

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Tempeh

4 oz (113g)

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.

Gurkenscheiben

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



Ergibt 1 Gurke

Gurke

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

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

10 EL Cherrytomaten (93g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

BBQ-Tempeh-Wrap

2 Wrap(s) - 944 kcal ● 58g Protein ● 25g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Tempeh, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (227g)

Öl

1 TL (mL)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Den Wrap zusammenstellen: Tortilla mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Einwickeln und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Chik'n-Satay mit Erdnusssauce

6 Spieße - 699 kcal ● 57g Protein ● 42g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 6 Spieße

Frischer Ingwer, gerieben oder fein gehackt

1 Zoll (2,5 cm) Würfel (5g)

Spieß(e)

6 Spieß(e) (6g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (227g)

Sesamöl

1 EL (mL)

Limettensaft

1 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

1. Wenn die Chik'n-Streifen gefroren sind, den Mikrowellenanweisungen auf der Verpackung folgen und sie garen, bis sie weich, aber noch nicht vollständig durchgegart sind.
2. Sesamöl über die Chik'n-Streifen reiben und aufspießen.
3. Die Spieße in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie außen gebräunt und durchgegart sind.
4. Währenddessen die Sauce zubereiten, indem Erdnussbutter, Ingwer und Limettensaft verrührt werden. Nach Wunsch einen Schuss Wasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Spieße mit Erdnusssauce servieren und genießen.

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

803 kcal ● 42g Protein ● 6g Fett ● 120g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Blumenkohl

3 Kopf klein (Durchm. 4") (795g)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Salz

1/4 EL (5g)

Barbecue-Soße

3/4 Tasse (215g)

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.

Pitabrot

2 Pitabrot(e) - 156 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (56g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Knoblauch-Collard Greens

398 kcal ● 18g Protein ● 21g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Salz

1/3 TL (2g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/4 lbs (567g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

7 1/2 Zehe(n) (23g)

Salz

5 Prise (4g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

2 1/2 lbs (1134g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Sesamöl

3/4 EL (mL)

Sesamsamen

1/2 EL (5g)

Maisstärke

2 1/4 EL (18g)

Sriracha-Chilisauce

3/4 EL (11g)

Zucker

1 1/2 EL (20g)

Sojasauce

1 1/2 EL (mL)

Orange, entsaftet

3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Sesamöl

1 1/2 EL (mL)

Sesamsamen

1 EL (9g)

Maisstärke

1/4 Tasse (36g)

Sriracha-Chilisauce

1 1/2 EL (23g)

Zucker

3 EL (39g)

Sojasauce

3 EL (mL)

Orange, entsaftet

3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

451 kcal ● 21g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

2 1/2 oz (71g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer gegrillter Käse

1 1/2 Sandwich(es) - 496 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Veganer Käse, Scheiben

3 Scheibe(n) (60g)

Öl

1/2 EL (mL)

Brot

3 Scheibe (96g)



1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.\r\nEine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.\r\nGrillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.
-

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Mandelmilch

1 Päckchen - 241 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)
Mandelmilch, ungesüßt
3/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)
Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. 90 Sekunden bis 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Paprikastreifen und Hummus

227 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika

1 1/3 mittel (159g)

Hummus

1/2 Tasse (108g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Paprika

4 mittel (476g)

Hummus

1 1/3 Tasse (325g)

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

Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pitabrot

1/2 Pitabrot(e) - 39 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Pitabrot(e)

Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

Mediterraner Chik'n-Salat mit Zitronen-Hummus-Dressing

1065 kcal ● 62g Protein ● 67g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 klein (35g)

Tomaten, gehackt

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

konservierte schwarze Oliven, entkernt

9 große Oliven (40g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Tasse(n) (120g)

vegane Chik'n-Streifen

1/2 lbs (213g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, Blätter (1g)

Paprika

1/4 EL (2g)

Öl

3 EL (mL)

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Hummus

1/4 Tasse (68g)

1. Hummus und Zitronensaft mit einer Prise Salz/Pfeffer verrühren. Rühren, bis eine saucenartige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf einen Schuss Wasser zum Verdünnen hinzufügen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kichererbsen hinzufügen. Ca. 4 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Paprika und etwas Salz darüberstreuen und 30 Sekunden weiterbraten. Kichererbsen in eine Schale geben und beiseitestellen.
3. Das verbleibende Öl in die Pfanne geben und die Chik'n-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten. Thymian und etwas Salz/Pfeffer darüberstreuen und vom Herd nehmen.
4. Salat zusammenstellen: Kichererbsen, Chik'n, Tomaten, Zwiebel und Oliven auf einem Bett aus Blattsalaten anrichten. Dressing darüber geben und servieren.
5. Meal-Prep-Tipp: Für beste Ergebnisse vorbereitete Zutaten (Chik'n, Kichererbsen, Oliven, Zwiebel, Tomaten) zusammen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Blattsalate und Dressing getrennt lassen, bis serviert wird.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Seitan-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, grob gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Tomaten, halbiert

24 Kirschtomaten (408g)

Seitan, zerbröseln oder in Scheiben geschnitten

3/4 lbs (340g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Salatdressing

4 EL (mL)

Nährhefe

4 TL (5g)

Öl

4 TL (mL)

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

Geröstete Mandeln

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Salz

1/4 TL (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Gebackener Tofu

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



Ergibt 21 1/3 Unze(s)

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)

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.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

785 kcal ● 48g Protein ● 50g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Tempeh, grob gehackt

1/2 lbs (227g)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sesam-Erdnuss-Zoodles

735 kcal ● 31g Protein ● 47g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, spiralisiert

2 1/2 mittel (490g)

Chiasamen

1 1/4 TL (6g)

Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

2 1/2 EL, in Scheiben (20g)

Sesamsamen

1 1/4 TL (4g)

Sojasauce

2 1/2 EL (mL)

Erdnussbutter

5 EL (80g)

Coleslaw-Mischung

1 1/4 Tasse (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, spiralisiert

5 mittel (980g)

Chiasamen

2 1/2 TL (12g)

Limettensaft

2 1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

5 EL, in Scheiben (40g)

Sesamsamen

2 1/2 TL (8g)

Sojasauce

5 EL (mL)

Erdnussbutter

10 EL (160g)

Coleslaw-Mischung

2 1/2 Tasse (225g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
26 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
-