

Meal Plan - 3400-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

3379 kcal ● 239g Protein (28%) ● 50g Fett (13%) ● 422g Kohlenhydrate (50%) ● 72g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 20g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 434 kcal



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 61g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
1070 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal

Abendessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mais
323 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Day
2

3379 kcal ● 239g Protein (28%) ● 50g Fett (13%) ● 422g Kohlenhydrate (50%) ● 72g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

550 kcal, 20g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'
1 1/2 Bagel(s)- 434 kcal



Brombeeren
1 2/3 Tasse(n)- 116 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1200 kcal, 61g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
1070 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal

Abendessen

780 kcal, 50g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Mais
323 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
456 kcal

Day
3

3396 kcal ● 291g Protein (34%) ● 95g Fett (25%) ● 290g Kohlenhydrate (34%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

415 kcal, 11g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 6g Fett



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal



Instant-Haferflocken mit Wasser
1 Päckchen(s)- 165 kcal



Fruchtsaft
1 Tasse- 115 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1040 kcal, 54g Eiweiß, 156g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Linsensuppe mit Gemüse
647 kcal



Naan-Brot
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

Abendessen

1035 kcal, 89g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Day
4

3437 kcal ● 214g Protein (25%) ● 127g Fett (33%) ● 289g Kohlenhydrate (34%) ● 70g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

470 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1045 kcal, 28g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Vegan-„käsige“ Portobello-Pizzen
4 Pilzkappe(n)- 583 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal

Abendessen

1060 kcal, 41g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Edamame- und Kichererbsensalat
535 kcal



Naan-Brot
2 Stück(e)- 524 kcal

Day
5

3364 kcal ● 310g Protein (37%) ● 113g Fett (30%) ● 227g Kohlenhydrate (27%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

470 kcal, 41g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



'Käsiges' Tofu-Rührei
380 kcal



Gebratener Grünkohl
91 kcal

Snacks

430 kcal, 8g Eiweiß, 72g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal



Kleiner Müsliriegel
2 Riegel(n)- 238 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 73g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kirschtomaten
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
4 Dose- 988 kcal

Abendessen

995 kcal, 91g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Mais
92 kcal



Gebackener Tofu
32 Unze(s)- 905 kcal

Day
6

3360 kcal ● 283g Protein (34%) ● 105g Fett (28%) ● 267g Kohlenhydrate (32%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
420 kcal

Snacks

415 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pfirsich
4 Pfirsich- 264 kcal



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal

Abendessen

1080 kcal, 59g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Himbeeren
2 Tasse- 144 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Day
7

3360 kcal ● 283g Protein (34%) ● 105g Fett (28%) ● 267g Kohlenhydrate (32%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

420 kcal, 57g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
420 kcal

Snacks

415 kcal, 12g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal



Karottensticks
2 Karotte(n)- 54 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1005 kcal, 58g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pfirsich
4 Pfirsich- 264 kcal



Knusprige chik'n-Tender
13 Tender(s)- 743 kcal

Abendessen

1080 kcal, 59g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Himbeeren
2 Tasse- 144 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene Maiskörner
5 1/3 Tasse (725g)
- ☐ Knoblauch
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- ☐ grüne Paprika
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Zwiebel
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- ☐ Blumenkohl
8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)
- ☐ Gurke
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- ☐ Tomaten
2 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (327g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Kale-Blätter
1 lbs (482g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)
- ☐ Karotten
4 1/2 mittel (268g)
- ☐ Paprika
3/8 mittel (48g)
- ☐ Edamame-Bohnen, gefroren
5 EL (47g)
- ☐ Portabella-Kappe
4 Stück, ganz (564g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 Scheiben (1" Durchm.) (4g)
- ☐ Ketchup
6 1/2 EL (111g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2/3 lbs (302g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 EL (17g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Kurkuma, gemahlen
1/4 EL (2g)
- ☐ Essig
3/8 TL (mL)
- ☐ Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

Backwaren

- ☐ Bagel
3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (315g)
- ☐ Naan-Brot
3 1/2 Stück(e) (315g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Brombeeren
3 1/3 Tasse (480g)
- ☐ Fruchtsaft
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
- ☐ getrocknete Cranberries
2 1/2 TL (8g)
- ☐ Pfirsich
8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)
- ☐ Himbeeren
4 Tasse (492g)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
2 Tasse (572g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1 1/2 Tasse (390g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
4 Dose (≈540 g) (2104g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ Linsen, roh
9 1/4 EL (112g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
5/6 Dose (358g)
- ☐ extra fester Tofu
2 lbs (907g)
- ☐ Sojasauce
1 Tasse (mL)

- ☐ Oregano (getrocknet)
4 Prise, gemahlen (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
32 Schöpfer (je ≈80 ml) (992g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
4 Tasse (mL)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)
 - ☐ Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)
 - ☐ Nährhefe
6 oz (174g)
 - ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
 - ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
 - ☐ Italienische Gewürzmischung
1/3 TL (1g)
 - ☐ Veganer Käse, gerieben
1 Tasse (112g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
26 Stücke (663g)
 - ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
16 Fleischbällchen (480g)
 - ☐ Sub-Brötchen
4 Brötchen (340g)
-

Snacks

- ☐ kleiner Müsliriegel
4 Riegel (100g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen
2 EL (18g)
- ☐ Gemischte Nüsse
13 1/4 EL (112g)

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mittel getoasteter Bagel mit 'Butter'

1 1/2 Bagel(s) - 434 kcal ● 17g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Butter

3/4 EL (11g)

Bagel

1 1/2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Butter

1 1/2 EL (21g)

Bagel

3 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(315g)

1. Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.\r\nButter aufstreichen.\r\nGenießen.

Brombeeren

1 2/3 Tasse(n) - 116 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brombeeren

1 2/3 Tasse (240g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brombeeren

3 1/3 Tasse (480g)

1. Brombeeren abspülen und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

'Käsiges' Tofu-Rührei

380 kcal ● 39g Protein ● 18g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

fester Tofu, abgetropft

14 oz (397g)

Wasser

2 EL (mL)

Nährhefe

4 EL (15g)

Salz

2 Prise (2g)

Kurkuma, gemahlen

2 Prise (1g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

fester Tofu, abgetropft

2 1/2 lbs (1191g)

Wasser

6 EL (mL)

Nährhefe

3/4 Tasse (45g)

Salz

1/4 EL (5g)

Kurkuma, gemahlen

1/4 EL (2g)

1. Wasser in einer Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis er duftet.
3. Tofu in die Pfanne bröseln und ein paar Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
4. Kurkuma, Nährhefe und Salz hinzufügen und gut vermischen.
5. Die Mischung noch ein paar Minuten weitergaren, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
6. Servieren.

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.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal ● 56g Protein ● 8g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blumenkohl

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

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Salz

1 TL (6g)

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blumenkohl

8 Kopf klein (Durchm. 4") (2120g)

Nährhefe

2 Tasse (120g)

Salz

2 TL (12g)

Barbecue-Soße

2 Tasse (572g)

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.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal ● 41g Protein ● 3g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

Knoblauch

1 1/6 Zehe(n) (3g)

Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

Kale-Blätter

56 TL, gehackt (47g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

9 1/3 EL (112g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Vegan-„käsig“ Portobello-Pizzen

4 Pilzkappe(n) - 583 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 4 Pilzkappe(n)

Portabella-Kappe, Stiele entfernt

4 Stück, ganz (564g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Oregano (getrocknet)

4 Prise, gemahlen (1g)

Veganer Käse, gerieben

1 Tasse (112g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen und ein Backblech mit Folie auslegen, diese mit Olivenöl einfetten.
2. Die Pilzkappen mit der Oberseite nach unten auf das Blech legen und Tomatensoße gleichmäßig in jede Pilzkappe geben.
3. Jede mit Käse und Gewürzen belegen.
4. 25 Minuten backen, bis der Käse schmilzt.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Kirschtomaten

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



Ergibt 12 Kirschtomaten

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pfirsich

4 Pfirsich - 264 kcal ● 6g Protein ● 2g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pfirsich

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pfirsich

8 mittel (Durchm. 2,67") (1200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

13 Tender(s) - 743 kcal ● 53g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Vegetarische Chik'n-Tender

13 Stücke (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

Vegetarische Chik'n-Tender

26 Stücke (663g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

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 3 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s) - 165 kcal ● 4g Protein ● 2g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
1 Päckchen (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/4 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
3 Päckchen (129g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

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 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

Kleiner Müsliriegel

2 Riegel(n) - 238 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

kleiner Müsliriegel

2 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

kleiner Müsliriegel

4 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

2 Karotte(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
2 mittel (122g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
4 mittel (244g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mais

323 kcal ● 9g Protein ● 2g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Maiskörner
2 1/3 Tasse (317g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Maiskörner
4 2/3 Tasse (635g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

456 kcal ● 41g Protein ● 22g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

1/3 lbs (151g)

Knoblauch, fein gehackt

1 2/3 Zehe(n) (5g)

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

grüne Paprika

4 TL, gehackt (12g)

Zwiebel

2 2/3 EL, gehackt (27g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

2/3 lbs (302g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

4 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 2/3 EL, gehackt (25g)

Zwiebel

1/3 Tasse, gehackt (53g)

Olivenöl

2 2/3 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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Edamame- und Kichererbsensalat

535 kcal ● 24g Protein ● 20g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe

**Karotten, gewürfelt**

3/8 mittel (24g)

Paprika, gewürfelt

3/8 mittel (48g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/6 Dose (358g)

Edamame-Bohnen, gefroren

5 EL (47g)

Italienische Gewürzmischung

1/3 TL (1g)

Essig

3/8 TL (mL)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

getrocknete Cranberries

2 1/2 TL (8g)

1. Die Edamame nach Packungsanweisung kochen. Schalen wegwerfen.
In einer großen Schüssel die abgespülten Kichererbsen, Edamame-Bohnen, Paprika, Karotten und Cranberries geben. Beiseitestellen.
In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Essig und Gewürze mischen, bis alles verbunden ist.
Das Dressing über die Kichererbsen-Mischung gießen und vermengen.
Am besten gekühlt servieren.

Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Stück(e)

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Mais

92 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

2/3 Tasse (91g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Gebackener Tofu

32 Unze(s) - 905 kcal ● 88g Protein ● 47g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 32 Unze(s)

Frischer Ingwer, geschält und gerieben

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

extra fester Tofu

2 lbs (907g)

Sesamsamen

2 EL (18g)

Sojasauce

1 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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Himbeeren

2 Tasse - 144 kcal ● 3g Protein ● 2g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

2 Tasse (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren

4 Tasse (492g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegane Fleischbällchen, gefroren

16 Fleischbällchen (480g)

Pasta-Sauce

1 Tasse (260g)

Nährhefe

4 TL (5g)

Sub-Brötchen

4 Brötchen (340g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-