

Meal Plan - 3500-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

3406 kcal ● 232g Protein (27%) ● 81g Fett (21%) ● 344g Kohlenhydrate (40%) ● 93g Ballaststoffe (11%)

Frühstück

515 kcal, 20g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sojajoghurt

3 Becher- 407 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

490 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1210 kcal, 54g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal

Abendessen

760 kcal, 35g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets- 588 kcal

Day
2

3372 kcal ● 249g Protein (30%) ● 101g Fett (27%) ● 310g Kohlenhydrate (37%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

515 kcal, 20g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Sojajoghurt

3 Becher- 407 kcal



Karottensticks

4 Karotte(n)- 108 kcal

Snacks

490 kcal, 25g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Himbeeren

1 1/2 Tasse- 108 kcal



Grünkohl-Chips

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 71g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Knusprige chik'n-Tender

16 Tender(s)- 914 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal

Abendessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

265 kcal



Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal

Day
3

3360 kcal ● 228g Protein (27%) ● 111g Fett (30%) ● 308g Kohlenhydrate (37%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

560 kcal, 11g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Schoko-Bananen-Haferbrei](#)

562 kcal

Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Kürbiskerne](#)

183 kcal



[Großer Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 176 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1060 kcal, 71g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Knusprige chik'n-Tender](#)

16 Tender(s)- 914 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)

147 kcal

Abendessen

870 kcal, 36g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Weißer Reis](#)

1 1/4 Tasse gekochter Reis- 273 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

265 kcal



[Karotten & Burgerkrümel-Pfanne](#)

332 kcal

Day
4

3567 kcal ● 239g Protein (27%) ● 136g Fett (34%) ● 258g Kohlenhydrate (29%) ● 89g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

560 kcal, 11g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Schoko-Bananen-Haferbrei](#)

562 kcal

Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Kürbiskerne](#)

183 kcal



[Großer Müsliriegel](#)

1 Riegel(n)- 176 kcal



[Himbeeren](#)

1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)

818 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 327 kcal

Abendessen

995 kcal, 67g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



[Erdnuss-Tempeh](#)

6 Unze Tempeh- 651 kcal



[Edamame- und Rote-Bete-Salat](#)

342 kcal

Day
5

3493 kcal ● 249g Protein (29%) ● 159g Fett (41%) ● 183g Kohlenhydrate (21%) ● 84g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Sonnenblumenkerne
271 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter
218 kcal

Snacks

430 kcal, 14g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kürbiskerne
183 kcal



Großer Müsliriegel
1 Riegel(n)- 176 kcal



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1145 kcal, 50g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
818 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 327 kcal

Abendessen

995 kcal, 67g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
342 kcal

Day
6

3343 kcal ● 243g Protein (29%) ● 185g Fett (50%) ● 121g Kohlenhydrate (15%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

Snacks

430 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 41g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Geröstete Tomaten

3 Tomate(n)- 179 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal

Abendessen

960 kcal, 56g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Day
7

3343 kcal ● 243g Protein (29%) ● 185g Fett (50%) ● 121g Kohlenhydrate (15%) ● 55g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

490 kcal, 20g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal

Snacks

430 kcal, 29g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Sojamilch

1 Tasse(n)- 85 kcal



Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

4 Messlöffel- 436 kcal

Mittagessen

1030 kcal, 41g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



Geröstete Tomaten

3 Tomate(n)- 179 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal

Abendessen

960 kcal, 56g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal



Einfaches Tempeh

8 oz- 590 kcal

Andere

- ☐ Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
10 2/3 Nuggets (229g)
- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
32 Stücke (816g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
20 1/2 Tasse (615g)
- ☐ Schokoladenstückchen
5 EL (71g)
- ☐ Nährhefe
1 1/2 EL (6g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Kakaopulver
2 EL (12g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
15 1/2 mittel (944g)
- ☐ Ketchup
2/3 Tasse (181g)
- ☐ Kale-Blätter
16 1/2 oz (467g)
- ☐ Tomaten
10 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1294g)
- ☐ Römersalat
2 3/4 Herzen (1375g)
- ☐ Knoblauch
16 Zehe(n) (48g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (238g)
- ☐ Sellerie, roh
7 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (290g)
- ☐ Frischer Koriander
2 EL, gehackt (6g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
8 Rote Bete(n) (400g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
2 Orange (308g)
- ☐ Himbeeren
6 Tasse (738g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 EL (8g)
- ☐ Chiliflocken
1/3 TL (1g)
- ☐ Dijon-Senf
3 EL (45g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/4 Dose(n) (549g)
- ☐ Sojasauce
2 oz (mL)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1/2 lbs (227g)
- ☐ Erdnussbutter
7 oz (193g)
- ☐ Tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 Dose (1344g)
- ☐ fester Tofu
1 1/2 lbs (680g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
12 1/2 Tasse(n) (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
29 Schöpfer (je ≈80 ml) (899g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (278g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3/4 Tasse (101g)

- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Banane
2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (295g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 Scheiben (50g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1 1/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl
4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
6 EL (90g)

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/4 lbs (128g)
- ☐ Chiasamen
4 EL (57g)
- ☐ Walnüsse
1 Tasse, gehackt (116g)

Snacks

- ☐ großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1 1/4 Tasse(n) (101g)

Süßwaren

- ☐ Ahornsirup
2 1/2 TL (mL)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojajoghurt

3 Becher - 407 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
3 Behälter (451g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
6 Behälter (902g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Karottensticks

4 Karotte(n) - 108 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten
4 mittel (244g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten
8 mittel (488g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Schoko-Bananen-Haferbrei

562 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 86g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1 1/4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(148g)

Schokoladenstückchen

2 1/2 EL (35g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

5/8 Tasse(n) (51g)

Ahornsirup

1 1/4 TL (mL)

Wasser

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

2 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(295g)

Schokoladenstückchen

5 EL (71g)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1 1/4 Tasse(n) (101g)

Ahornsirup

2 1/2 TL (mL)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten außer der Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Mit den restlichen Bananenscheiben garnieren und servieren.
Hinweis: Haferflocken, Schokostückchen und Ahornsirup können vermischt und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie essen möchten, Wasser und die Hälfte der Bananenscheiben hinzufügen und in der Mikrowelle erwärmen. Mit der restlichen Banane toppen.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

1/4 lbs (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sellerie mit Erdnussbutter

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Sellerie, roh

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Erdnussbutter

6 EL (96g)

Sellerie, roh

6 Stiel, mittel (19–20 cm) (240g)

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

245 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

5/8 mittel (38g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/4 Herzen (625g)

Salatdressing

2 EL (mL)

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

Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

2 1/2 groß (180g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 1/4 Dose(n) (549g)

Öl

1 1/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5/8 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

16 Tender(s) - 914 kcal ● 65g Protein ● 36g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

4 EL (68g)

Vegetarische Chik'n-Tender

16 Stücke (408g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

1/2 Tasse (136g)

Vegetarische Chik'n-Tender

32 Stücke (816g)

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

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Salatdressing

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/2 Dose (672g)

Öl

1/2 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

6 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

3 Tasse, gehackt (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3 Dose (1344g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

12 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

6 Tasse, gehackt (240g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 327 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

6 EL (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

3/4 Tasse (101g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Tomaten

3 Tomate(n) - 179 kcal ● 2g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

6 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (546g)

Öl

2 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.

Walnusskruste-Tofu (vegan)

853 kcal ● 39g Protein ● 68g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

3 Zehe(n) (9g)

fester Tofu, abgetropft

3/4 lbs (340g)

Walnüsse

1/2 Tasse, gehackt (58g)

Vegane Mayonnaise

3 EL (45g)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

6 Zehe(n) (18g)

fester Tofu, abgetropft

1 1/2 lbs (680g)

Walnüsse

1 Tasse, gehackt (116g)

Vegane Mayonnaise

6 EL (90g)

Dijon-Senf

3 EL (45g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
2 Riegel (100g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

1 1/2 Tasse - 108 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren
1 1/2 Tasse (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Himbeeren
3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Grünkohl-Chips

138 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
2 TL (mL)
Kale-Blätter
2/3 Bund (113g)
Salz
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/3 Bund (227g)
Salz
1/2 EL (8g)

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.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,
ungesalzen**
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Großer Müsliriegel

1 Riegel(n) - 176 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

großer Müsliriegel
1 Riegel (37g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

großer Müsliriegel
3 Riegel (111g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Himbeeren

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Schoko-Avocado-Chia-Pudding

344 kcal ● 22g Protein ● 19g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Chiasamen

4 EL (57g)

Kakaopulver

2 EL (12g)

Avocados

2 Scheiben (50g)

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

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Orange(n)

Orange

2 Orange (308g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

10 2/3 Nuggets - 588 kcal ● 33g Protein ● 24g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 Nuggets

vegane 'Chik'n' Nuggets

10 2/3 Nuggets (229g)

Ketchup

2 2/3 EL (45g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Weißer Reis

1 1/4 Tasse gekochter Reis - 273 kcal ● 6g Protein ● 1g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

6 2/3 EL (77g)

Wasser

5/6 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

13 1/3 EL (154g)

Wasser

1 2/3 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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Tomaten

14 EL Cherrytomaten (130g)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

Tomaten

1 3/4 Tasse Cherrytomaten (261g)

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

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

Karotten & Burgerkrümel-Pfanne

332 kcal ● 25g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Koriander, gehackt

3 TL, gehackt (3g)

Zwiebel, gehackt

1/3 groß (50g)

Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Öl

2 TL (mL)

Limettensaft

1 TL (mL)

Chiliflocken

1 1/3 Prise (0g)

Wasser

2 TL (mL)

Sojasauce

3 TL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Karotten

1 1/3 groß (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Koriander, gehackt

2 EL, gehackt (6g)

Zwiebel, gehackt

2/3 groß (100g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

Öl

4 TL (mL)

Limettensaft

2 TL (mL)

Chiliflocken

1/3 TL (1g)

Wasser

4 TL (mL)

Sojasauce

2 EL (mL)

vegetarische Burgerkrümel

1/2 lbs (227g)

Karotten

2 2/3 groß (192g)

1. Eine große Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen und Öl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch einrühren und gelegentlich umrühren.
2. Währenddessen Karotten in kleine Stifte schneiden. Die Karotten zu den Zwiebeln geben sowie Chiliflocken und eine Prise Salz und Pfeffer. Weitergaren, bis die Zwiebeln gebräunt sind und die Karotten leicht weich geworden sind.
3. Burgerkrümel in die Pfanne geben und untermischen. Sojasauce, Wasser und die Hälfte des Korianders hinzufügen.
4. Sobald alles vollständig durchgegart ist, servieren und mit Limettensaft und dem restlichen Koriander garnieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Erdnuss-Tempeh

6 Unze Tempeh - 651 kcal ● 49g Protein ● 34g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
3/4 EL (3g)
Sojasauce
1/2 EL (mL)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Erdnussbutter
3 EL (48g)
Tempeh
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1 1/2 EL (6g)
Sojasauce
1 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
6 EL (97g)
Tempeh
3/4 lbs (340g)

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.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Edamame, gefroren, geschält
1 Tasse (118g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
4 Rote Bete(n) (200g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Edamame, gefroren, geschält
2 Tasse (236g)
Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
8 Rote Bete(n) (400g)
Gemischte Blattsalate
4 Tasse (120g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Wasser

1 1/3 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.

Einfaches Tempeh

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Tempeh
1 lbs (454g)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

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.
-