

Meal Plan - 3000-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

2967 kcal ● 237g Protein (32%) ● 117g Fett (35%) ● 195g Kohlenhydrate (26%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)
2 Bällchen- 270 kcal



[Mandeljoghurt](#)
1 Becher- 191 kcal

Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake](#)
251 kcal



[Kiwi](#)
2 Kiwi- 94 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

825 kcal, 48g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



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



[Tomaten-Gurken-Salat](#)
71 kcal

Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Sojajoghurt](#)
2 Becher- 271 kcal



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)
682 kcal

Day 2 2978 kcal ● 263g Protein (35%) ● 94g Fett (28%) ● 214g Kohlenhydrate (29%) ● 56g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal



Mandeljoghurt

1 Becher- 191 kcal

Snacks

345 kcal, 42g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

840 kcal, 73g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Linsen

231 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Abendessen

955 kcal, 46g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Sojajoghurt

2 Becher- 271 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal

Day
3

3014 kcal ● 192g Protein (26%) ● 100g Fett (30%) ● 275g Kohlenhydrate (37%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

460 kcal, 18g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Mandel-Proteinbällchen](#)

2 Bällchen- 270 kcal



[Mandeljoghurt](#)

1 Becher- 191 kcal

Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Gemischte Nüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



[Reiswaffel](#)

4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Kochbananen-Chips](#)

226 kcal



[Tomaten-Gurken-Salat](#)

141 kcal



[Linsennudeln](#)

505 kcal

Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Sojamilch](#)

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



[Naan-Brot](#)

1 Stück(e)- 262 kcal



[Herbstliche Rote-Bete-Schüssel](#)

541 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4 2975 kcal ● 192g Protein (26%) ● 73g Fett (22%) ● 325g Kohlenhydrate (44%) ● 61g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln
251 kcal



Apfelmus
171 kcal

Snacks

355 kcal, 10g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Gemischte Nüsse
1/4 Tasse(n)- 218 kcal



Reiswaffel
4 Reiswaffel(n)- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Kochbananen-Chips
226 kcal



Tomaten-Gurken-Salat
141 kcal



Linsennudeln
505 kcal

Abendessen

945 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



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



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Herbstliche Rote-Bete-Schüssel
541 kcal

Day 5 2958 kcal ● 205g Protein (28%) ● 93g Fett (28%) ● 265g Kohlenhydrate (36%) ● 60g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

420 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln
251 kcal



Apfelmus
171 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grünkohl-Chips
275 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
463 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

890 kcal, 54g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal



Erdnuss-Tempeh
6 Unze Tempeh- 651 kcal

Day 6

2968 kcal ● 225g Protein (30%) ● 100g Fett (30%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pistazien
188 kcal



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



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grünkohl-Chips
275 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

875 kcal, 41g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
463 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen
289 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
571 kcal

Day
7

2965 kcal ● 225g Protein (30%) ● 104g Fett (32%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

460 kcal, 21g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Pistazien

188 kcal



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Snacks

390 kcal, 8g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Grünkohl-Chips

275 kcal



Banane

1 Banane(n)- 117 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

870 kcal, 41g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal

Abendessen

860 kcal, 71g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen

289 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
1 3/4 lbs (784g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 1/2 Dose (1120g)
- ☐ Linsen, roh
2 1/2 Tasse (480g)
- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
3 EL (48g)
- ☐ Tempeh
6 oz (170g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1 oz (27g)
- ☐ Apfelessig
1/2 EL (8g)
- ☐ Zimt (gemahlen)
1 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Maisstärke
3 EL (24g)
- ☐ wilder Reis, roh
1/2 Tasse (80g)
- ☐ Seitan
13 1/3 oz (378g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
5 oz (143g)

Obst und Fruchtsäfte

Andere

- ☐ Proteinpulver, Schokolade
3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)
- ☐ Sojamilchjoghurt
4 Behälter (601g)
- ☐ Mandelmehl
3 EL (21g)
- ☐ gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)
3 Behälter (450g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
14 1/4 Tasse (428g)
- ☐ Nährhefe
2 1/2 EL (9g)

Süßwaren

- ☐ Kakaopulver
1 EL (5g)
- ☐ Ahornsirup
2 TL (mL)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Wasser
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
1 3/4 lbs (808g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
13 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandelbutter
6 EL (94g)
- ☐ Gemischte Nüsse
1/2 Tasse (67g)
- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)
- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Banane
4 mittel ($\approx 17,8\text{--}20,0$ cm lang) (472g)
- ☐ Apfelmus
6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g) (732g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- ☐ Tomaten
4 1/4 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (518g)
- ☐ rote Zwiebel
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Knoblauch
14 2/3 Zehe(n) (44g)
- ☐ Kale-Blätter
2 1/2 lbs (1117g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
6 Rote Bete(n) (300g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/2 Tasse (338g)
- ☐ grüne Paprika
1/4 Tasse, gehackt (31g)
- ☐ Zwiebel
6 3/4 EL, gehackt (67g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3/8 Packung (118g)

- ☐ Mandeln
6 EL, ganz (54g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
4 Stück(e) (360g)

Snacks

- ☐ Reiswaffeln, beliebiger Geschmack
8 Kuchen (72g)
- ☐ Kochbananen-Chips
3 oz (85g)

Frühstückscerealien

- ☐ Haferflocken (zarte Haferflocken)
1/2 Tasse (41g)



Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1 EL (6g)

Mandelmehl

1 EL (7g)

Mandelbutter

2 EL (31g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

3 EL (17g)

Mandelmehl

3 EL (21g)

Mandelbutter

6 EL (94g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

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 3 Mahlzeiten:

gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)

3 Behälter (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Protein-Haferflocken mit Zimt, Banane und Mandeln

251 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

6 EL (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

4 EL (20g)

Ahornsirup

1 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

4 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Haferflocken (zarte Haferflocken)

1/2 Tasse (41g)

Ahornsirup

2 TL (mL)

Zimt (gemahlen)

1 TL (3g)

1. In einer mikrowellengeeigneten Schüssel Haferflocken, Proteinpulver, Zimt, Ahornsirup und Mandelmilch vermischen.
Ca. 1–1,5 Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
Mit Bananenscheiben belegen.
Servieren.

Apfelmus

171 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Apfelmus

3 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Apfelmus

6 Takeaway-Behälter (ca. 115 g)
(732g)

1. Ein 4 oz To-go-Behälter Apfelmus entspricht etwa einer halben Tasse Apfelmus.

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.

Sojamilch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln
3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln
6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Zitronenpfeffer-Tofu

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



Ergibt 21 oz

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Maisstärke

3 EL (24g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

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

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.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

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.

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.

Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kochbananen-Chips

226 kcal ● 1g Protein ● 13g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kochbananen-Chips

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kochbananen-Chips

3 oz (85g)

1. Ungefähr 3/4 Tasse = 1 oz

Tomaten-Gurken-Salat

141 kcal ● 3g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

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

Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Salatdressing

2 EL (mL)

rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsenpasta

4 oz (113g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsenpasta

1/2 lbs (227g)

Pasta-Sauce

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 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.

Linsensuppe mit Gemüse

463 kcal ● 29g Protein ● 2g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/4 Tasse (169g)

Knoblauch

5/6 Zehe(n) (3g)

Nährhefe

2 1/2 TL (3g)

Kale-Blätter

13 1/3 EL, gehackt (33g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 1/2 Tasse (338g)

Knoblauch

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

Nährhefe

5 TL (6g)

Kale-Blätter

1 2/3 Tasse, gehackt (67g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh

13 1/3 EL (160g)

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 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

736 kcal ● 38g Protein ● 12g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

**Basilikum, getrocknet**

1 TL, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/4 Tasse (mL)

Salz

1/4 Prise (0g)

Knoblauch

5/6 Zehe(n) (3g)

Gefrorener Brokkoli

3/8 Packung (118g)

fester Tofu

3/8 Packung (450 g) (189g)

ungekochte trockene Pasta

5 oz (143g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

**Salatdressing**

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Double Chocolate Mandelmilch Proteinshake

251 kcal ● 40g Protein ● 7g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver, Schokolade

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Kakaopulver

1/2 EL (3g)

Mandelmilch, ungesüßt

3/4 Tasse (mL)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Proteinpulver, Schokolade

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Kakaopulver

1 EL (5g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.\r\nMixen, bis alles gut verbunden ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.\r\nSofort servieren.

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi

2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi

4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse

1/2 Tasse (67g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Reiswaffel

4 Reiswaffel(n) - 139 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

4 Kuchen (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

8 Kuchen (72g)

1. Guten Appetit.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

Grünkohl-Chips

275 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl

4 TL (mL)

Kale-Blätter

1 1/3 Bund (227g)

Salz

1/2 EL (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Olivenöl

4 EL (mL)

Kale-Blätter

4 Bund (680g)

Salz

4 TL (24g)

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.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt

2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt

4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/4 Dose (560g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

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

Gemüsebrühe (servierbereit)

5 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

2 1/2 Dose (1120g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

10 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

5 Tasse, gehackt (200g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojamilch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Herbstliche Rote-Bete-Schüssel

541 kcal ● 23g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
geviertelt**

3 Rote Bete(n) (150g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Zitronensaft

1 1/2 EL (mL)

Apfelessig

1/4 EL (4g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Kale-Blätter

3 oz (85g)

Linsen, roh

4 EL (48g)

wilder Reis, roh

4 EL (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vorgekochte Rote Bete
(konserviert oder gekühlt),
geviertelt**

6 Rote Bete(n) (300g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Zitronensaft

3 EL (mL)

Apfelessig

1/2 EL (8g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

6 oz (170g)

Linsen, roh

1/2 Tasse (96g)

wilder Reis, roh

1/2 Tasse (80g)

1. Wilder Reis und Linsen nach Packungsanweisung kochen. Falls nötig abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute anbraten, bis es duftet. Grünkohl hinzufügen und 3–5 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist.
3. Linsen und Reis zum Grünkohl geben und alles vermengen. 2–3 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Hitze ausschalten und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Schüssel die geviertelten Rote-Bete-Stücke mit Apfelessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Reis-Linsen-Mischung mit den Rote-Bete-Stücken obenauf servieren. Guten Appetit!

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

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

Erdnuss-Tempeh

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



Ergibt 6 Unze Tempeh

Nährhefe

3/4 EL (3g)

Sojasauce

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

3/4 EL (mL)

Erdnussbutter

3 EL (48g)

Tempeh

6 oz (170g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaf-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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

571 kcal ● 51g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart

6 2/3 oz (189g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

grüne Paprika

5 TL, gehackt (16g)

Zwiebel

1/4 Tasse, gehackt (33g)

Olivenöl

5 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart

13 1/3 oz (378g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (13g)

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

5 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

1/4 Tasse, gehackt (31g)

Zwiebel

6 2/3 EL, gehackt (67g)

Olivenöl

1/4 Tasse (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.

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.