

Meal Plan - 1500-Kalorien veganer eiweißreicher 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

1472 kcal ● 134g Protein (36%) ● 36g Fett (22%) ● 134g Kohlenhydrate (36%) ● 20g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



[Sojajoghurt](#)
1 Becher- 136 kcal



[Kiwi](#)
1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Grünkohl-Chips](#)
138 kcal



[Heidelbeeren](#)
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



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

Mittagessen

545 kcal, 26g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)
442 kcal



[Einfacher Grünkohlsalat](#)
1/2 Tasse- 28 kcal



[Brötchen](#)
1 Brötchen- 77 kcal

Abendessen

175 kcal, 12g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



[Geröstete Tomaten](#)
1/2 Tomate(n)- 30 kcal



[Einfaches Tempeh](#)
2 oz- 148 kcal

Day
2

1528 kcal ● 137g Protein (36%) ● 40g Fett (23%) ● 118g Kohlenhydrate (31%) ● 37g Ballaststoffe (10%)

Frühstück

180 kcal, 7g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Sojajoghurt

1 Becher- 136 kcal



Kiwi

1 Kiwi- 47 kcal

Snacks

185 kcal, 4g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Grünkohl-Chips

138 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

345 kcal, 26g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rosmarin-geröstete Radieschen

2 1/4 Tasse(n)- 162 kcal



Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n)- 183 kcal

Abendessen

435 kcal, 16g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zoodles mit Marinara

281 kcal



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal

Day
3

1506 kcal ● 138g Protein (37%) ● 45g Fett (27%) ● 112g Kohlenhydrate (30%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal



Heidelbeeren

1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne

180 kcal



Fruchtsaft

1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

300 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rosmarin-geröstete Radieschen

3/4 Tasse(n)- 54 kcal



General Tso's Tofu

245 kcal

Abendessen

435 kcal, 16g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Zoodles mit Marinara

281 kcal



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal

Day 4 1514 kcal ● 140g Protein (37%) ● 58g Fett (35%) ● 90g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

300 kcal, 13g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Rosmarin-geröstete Radieschen
3/4 Tasse(n)- 54 kcal



General Tso's Tofu
245 kcal

Abendessen

445 kcal, 19g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu
313 kcal



Naan-Brot
1/2 Stück(e)- 131 kcal

Day 5 1508 kcal ● 160g Protein (42%) ● 52g Fett (31%) ● 85g Kohlenhydrate (23%) ● 16g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

150 kcal, 15g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



Proteinshake (Mandelmilch)
105 kcal



Heidelbeeren
1/2 Tasse(s)- 47 kcal

Snacks

240 kcal, 9g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Sonnenblumenkerne
180 kcal



Fruchtsaft
1/2 Tasse- 57 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

380 kcal, 22g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Knusprige chik'n-Tender
5 Tender(s)- 286 kcal

Day 6 1520 kcal ● 148g Protein (39%) ● 55g Fett (33%) ● 87g Kohlenhydrate (23%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

355 kcal, 29g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal

Abendessen

390 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Day
7

1550 kcal ● 137g Protein (35%) ● 53g Fett (30%) ● 103g Kohlenhydrate (27%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

Frühstück

225 kcal, 11g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Kirschtomaten

6 Kirschtomaten- 21 kcal



Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n)- 204 kcal

Snacks

165 kcal, 4g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Instant-Haferflocken mit Wasser

1 Päckchen(s)- 165 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Mittagessen

390 kcal, 18g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n)- 115 kcal

Abendessen

390 kcal, 20g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Andere

- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Currysauce
1/2 Tasse (142g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 Stücke (128g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
4 Prise (2g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
4 Frucht (276g)
- ☐ Blaubeeren
2 1/2 Tasse (370g)
- ☐ Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (672g)
- ☐ Kale-Blätter
10 oz (287g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
1/4 Packung (71g)
- ☐ Radieschen
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ Zucchini
3 1/2 groß (1142g)
- ☐ Frischer Ingwer
2 EL (12g)
- ☐ Blumenkohl
1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)
- ☐ Ketchup
1 1/4 EL (21g)
- ☐ Kartoffeln
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)
- ☐ Brokkoli
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Karotten
1 mittel (61g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ fester Tofu
18 oz (510g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)
- ☐ Sojasauce
2 TL (mL)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (8g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 1/2 TL (3g)
- ☐ Apfelessig
1 EL (15g)

Getränke

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1 1/2 Tasse (mL)
- ☐ Wasser
26 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
26 Schöpfer (je ≈80 ml) (806g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
3 oz (86g)
- ☐ Maisstärke
2 EL (16g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
5 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (140g)
- ☐ Naan-Brot
1/2 Stück(e) (45g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Fette und Ole

- ☐ Öl
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 1/2 EL (mL)

- ☐ Pasta-Sauce
2 1/2 Tasse (650g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
1 EL (13g)

Frühstückscerealien

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

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kiwi

1 Kiwi - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kiwi
1 Frucht (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Proteinshake (Mandelmilch)

105 kcal ● 14g Protein ● 4g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinpulver

1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (16g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/2 Tasse (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Mandelmilch, ungesüßt

1 1/2 Tasse (mL)

1. Gut vermischen.\r\nServieren.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 1/2 Tasse (222g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

Proteinreicher Müsliriegel

1 Riegel(n) - 204 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

proteinreicher Müsliriegel
1 Riegel (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

proteinreicher Müsliriegel
2 Riegel (80g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

442 kcal ● 23g Protein ● 7g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Basilikum, getrocknet

4 Prise, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 EL (mL)

Salz

1/8 Prise (0g)

Knoblauch

1/2 Zehe(n) (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/4 Packung (71g)

fester Tofu

1/4 Packung (450 g) (113g)

ungekochte trockene Pasta

3 oz (86g)

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 Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Salatdressing

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 Brötchen

Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Rosmarin-geröstete Radieschen

2 1/4 Tasse(n) - 162 kcal ● 2g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

Radieschen, geviertelt

3/4 lbs (340g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Rosmarin, getrocknet

1/2 EL (2g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Radieschen vierteln und auf ein Backblech legen.
3. Öl, Rosmarin und Salz nach Geschmack über die Radieschen geben und mit den Händen gut verteilen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
4. Ca. 35–40 Minuten backen, dabei einmal wenden.
5. Aus dem Ofen nehmen und optional mit Zitronensaft beträufeln.
6. Servieren!

Vegane Crumbles

1 1/4 Tasse(n) - 183 kcal ● 23g Protein ● 6g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

vegetarische Burgerkrümel
1 1/4 Tasse (125g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Rosmarin-geröstete Radieschen

3/4 Tasse(n) - 54 kcal ● 1g Protein ● 4g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Radieschen, geviertelt
4 oz (113g)
Zitronensaft
1/4 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
Öl
1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Radieschen, geviertelt
1/2 lbs (227g)
Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
2. Radieschen vierteln und auf ein Backblech legen.
3. Öl, Rosmarin und Salz nach Geschmack über die Radieschen geben und mit den Händen gut verteilen, sodass sie vollständig bedeckt sind.
4. Ca. 35–40 Minuten backen, dabei einmal wenden.
5. Aus dem Ofen nehmen und optional mit Zitronensaft beträufeln.
6. Servieren!

General Tso's Tofu

245 kcal ● 12g Protein ● 13g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

5 oz (142g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1 EL (8g)

Apfelessig

1/2 EL (7g)

Zucker

1/2 EL (7g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

1 EL (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Öl

1 EL (mL)

Maisstärke

2 EL (16g)

Apfelessig

1 EL (15g)

Zucker

1 EL (13g)

Sojasauce

2 TL (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

2 EL (12g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

Öl

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

Öl

1 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.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose (224g)

Öl

1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

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.

Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Heidelbeeren

1/2 Tasse(s) - 47 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Blaubeeren

1/2 Tasse (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Blaubeeren

1 Tasse (148g)

1. Heidelbeeren abspülen und servieren.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Fruchtsaft

1/2 Tasse - 57 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
4 fl oz (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
12 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Tomaten

1/2 Tomate(n) - 30 kcal ● 0g Protein ● 2g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tomate(n)

Tomaten

1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (46g)

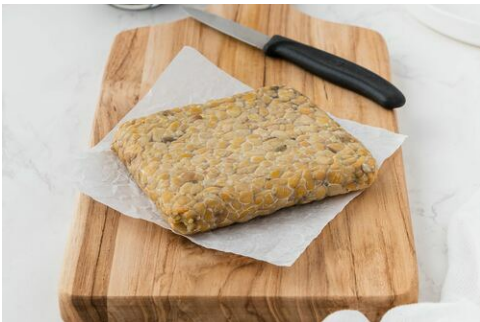
Öl

1/2 TL (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.

Einfaches Tempeh

2 oz - 148 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl

1 TL (mL)

Tempeh

2 oz (57g)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Zoodles mit Marinara

281 kcal ● 11g Protein ● 5g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

Pasta-Sauce

1 1/4 Tasse (325g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini

5 mittel (980g)

Pasta-Sauce

2 1/2 Tasse (650g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihalt-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

313 kcal ● 14g Protein ● 18g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft

1/4 Packung (450 g) (113g)

Blumenkohl, in Stücke geschnitten

1/4 Kopf klein (Durchm. 4") (66g)

Currysauce

1/2 Tasse (142g)

Zucchini

1/2 groß (162g)

Öl

1/4 EL (mL)

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce darüber gießen und servieren.

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Stück(e)

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Kiwi

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



Ergibt 2 Kiwi

Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

Knusprige chik'n-Tender

5 Tender(s) - 286 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 5 Tender(s)

Ketchup

1 1/4 EL (21g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 Stücke (128g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25")
(46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Würstchen (100g)

Italienische Gewürzmischung

4 Prise (2g)

Öl

2 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 Tasse, gehackt (91g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

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.

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.
-