

# Meal Plan - 1300-Kalorien veganer Low-Carb-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** 1330 kcal ● 102g Protein (31%) ● 63g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (19%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

## Frühstück

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

## Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Walnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

## Mittagessen

340 kcal, 18g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



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

342 kcal

## Abendessen

465 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



[Tofu Lo-Mein](#)

339 kcal

**Day 2** 1300 kcal ● 94g Protein (29%) ● 65g Fett (45%) ● 64g Kohlenhydrate (20%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

130 kcal, 4g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 9g Fett



[Kirschtomaten](#)

6 Kirschtomaten- 21 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

1/8 Tasse(n)- 109 kcal

### Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Walnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 11g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Pitabrot](#)

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



[Würzige Kokos-Linsen-Suppe](#)

272 kcal

### Abendessen

465 kcal, 27g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Sojamilch](#)

1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal



[Tofu Lo-Mein](#)

339 kcal

---

**Day 3** 1297 kcal ● 102g Protein (32%) ● 64g Fett (44%) ● 59g Kohlenhydrate (18%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



[Sojamilch](#)

3/4 Tasse(n)- 64 kcal



[Avocado-Toast](#)

1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

175 kcal, 4g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Walnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

310 kcal, 11g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Pitabrot](#)

1/2 Pitabrot(e)- 39 kcal



[Würzige Kokos-Linsen-Suppe](#)

272 kcal

### Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée](#)

1 Würstchen- 361 kcal

Day 4 1271 kcal ● 111g Protein (35%) ● 51g Fett (36%) ● 75g Kohlenhydrate (24%) ● 18g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

230 kcal, 10g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Sojamilch  
3/4 Tasse(n)- 64 kcal



Avocado-Toast  
1 Scheibe(n)- 168 kcal

### Snacks

135 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kirschtomaten  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Veganer Käse  
1 1" Würfel- 91 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

325 kcal, 21g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
102 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis  
226 kcal

### Abendessen

360 kcal, 29g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée  
1 Würstchen- 361 kcal

---

Day 5 1279 kcal ● 109g Protein (34%) ● 49g Fett (34%) ● 71g Kohlenhydrate (22%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

### Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch  
1 Tasse(n)- 85 kcal



Vegane Bubble & Squeak  
1 Patties- 97 kcal

### Snacks

135 kcal, 3g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Kirschtomaten  
12 Kirschtomaten- 42 kcal



Veganer Käse  
1 1" Würfel- 91 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat  
359 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech  
240 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten  
147 kcal

### Abendessen

385 kcal, 22g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 16g Fett

Day 6 1238 kcal ● 121g Protein (39%) ● 43g Fett (31%) ● 66g Kohlenhydrate (21%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

### Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch  
1 Tasse(n)- 85 kcal



Vegane Bubble & Squeak  
1 Patties- 97 kcal

### Snacks

120 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Gebackene Chips  
12 Chips- 122 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

360 kcal, 27g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Seitan-Salat  
359 kcal

### Abendessen

355 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Vegane Crumbles  
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat  
102 kcal

Day  
7

1334 kcal ● 116g Protein (35%) ● 47g Fett (32%) ● 80g Kohlenhydrate (24%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

### Frühstück

180 kcal, 9g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Sojamilch  
1 Tasse(n)- 85 kcal



Vegane Bubble & Squeak  
1 Patties- 97 kcal

### Snacks

120 kcal, 2g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



Gebackene Chips  
12 Chips- 122 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Mittagessen

455 kcal, 22g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kürbiskerne  
183 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe  
273 kcal

### Abendessen

355 kcal, 35g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Vegane Crumbles  
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat  
102 kcal

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
7 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (908g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
9 2/3 oz (275g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ Frischer Ingwer  
1/2 Scheiben (1" Durchm.) (1g)
- ☐ Zwiebel  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (108g)
- ☐ Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- ☐ Gefrorener gehackter Spinat  
1/4 Packung (≈285 g) (71g)
- ☐ Kartoffeln  
3 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (322g)
- ☐ Brokkoli  
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Karotten  
7/8 mittel (53g)
- ☐ Römersalat  
3/4 Herzen (375g)
- ☐ Rosenkohl  
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)
- ☐ frischer Spinat  
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Kale-Blätter  
1 Tasse, gehackt (40g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)
- ☐ Walnüsse  
3/4 Tasse, ohne Schale (75g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)  
1/4 Dose (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
8 3/4 Tasse (263g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1/4 Dose(n) (105g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen  
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)
- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
2 Tasse(n) (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
2 EL (mL)
- ☐ Öl  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
10 EL (mL)

## Getränke

- ☐ Wasser  
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce  
1/2 EL (mL)
- ☐ extra fester Tofu  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Linsen, roh  
4 EL (48g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
3 1/2 Tasse (350g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)

## Backwaren

- ☐ Pita-Brot  
1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)
- ☐ Brot  
2 Scheibe (64g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Currypulver  
1/2 EL (3g)

- ☐ vegane Wurst  
2 1/2 Würstchen (250g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
1 EL (mL)
- ☐ veganer Käse, Block  
2 1" Würfel (57g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 Prise (1g)
- ☐ Nährhefe  
2 TL (3g)
- ☐ Gebackene Chips, beliebiger Geschmack  
24 Crips (56g)

- ☐ Paprika  
1 Prise (0g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
1/2 lbs (227g)
  - ☐ Langkorn-Weißreis  
4 TL (15g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

### Gemischte Nüsse

1/8 Tasse(n) - 109 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gemischte Nüsse

2 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sojamilch

3/4 Tasse(n) - 64 kcal ● 5g Protein ● 3g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**  
3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Toast

1 Scheibe(n) - 168 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Brot**

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Avocados, reif, in Scheiben geschnitten**

1/2 Avocado(s) (101g)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

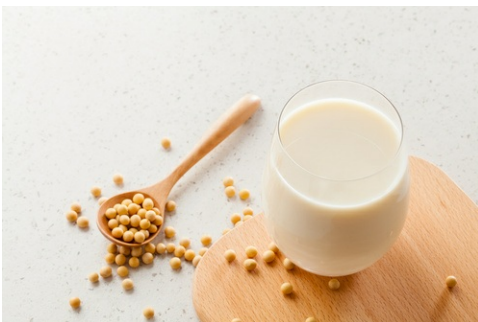
1. Brot toasten.
2. Mit reifer Avocado belegen und mit einer Gabel zerdrücken.

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, 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 3 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Vegane Bubble & Squeak

1 Patties - 97 kcal ● 2g Protein ● 2g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Rosenkohl, geraspelt

1/2 Tasse, gerieben (25g)

### Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

### Hot Sauce

1 TL (mL)

### Öl

1/2 TL (mL)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### Rosenkohl, geraspelt

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

### Kartoffeln, geschält & in Stücke geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

### Hot Sauce

1 EL (mL)

### Öl

1/2 EL (mL)

1. Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 10–15 Minuten kochen, bis sie mit einer Gabel gar sind. Abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Schüssel Kartoffelpüree und Rosenkohl vermengen. Reichlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zu Patties formen (Anzahl der Patties siehe Rezeptdetails).
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Patties in das Öl drücken und ungestört braten, bis eine Seite gebräunt ist, etwa 2–3 Minuten. Wenden und die andere Seite braten.
5. Mit scharfer Sauce servieren.

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

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



### 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)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Pitabrot

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pita-Brot

1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pita-Brot

1 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (28g)

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

### Würzige Kokos-Linsen-Suppe

272 kcal ● 9g Protein ● 16g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Linsen, roh, ab gespült

2 EL (24g)

#### Frischer Ingwer, gewürfelt

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

#### Zwiebel, gewürfelt

1/8 groß (19g)

#### Knoblauch, gewürfelt

5/8 Zehe(n) (2g)

#### Gefrorener gehackter Spinat

1/8 Packung (≈285 g) (36g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Currypulver

1/4 EL (2g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/8 Dose (mL)

#### Wasser

5/8 Tasse(n) (mL)

#### gehackte Tomaten

1/8 Dose(n) (53g)

#### Paprika

1/2 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

#### Frischer Ingwer, gewürfelt

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

#### Zwiebel, gewürfelt

1/4 groß (38g)

#### Knoblauch, gewürfelt

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

#### Gefrorener gehackter Spinat

1/4 Packung (≈285 g) (71g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Currypulver

1/2 EL (3g)

#### Kokosmilch (Dose)

1/4 Dose (mL)

#### Wasser

1 1/4 Tasse(n) (mL)

#### gehackte Tomaten

1/4 Dose(n) (105g)

#### Paprika

1 Prise (0g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib die Zwiebeln dazu. Koche, bis sie glasig sind, etwa 7 Minuten.
2. Gib Knoblauch und Ingwer hinzu und koche unter häufigem Rühren etwa 4 Minuten.
3. Gib Currypulver und Paprika hinzu und koche 1 Minute, dabei ständig rühren.
4. Rühre Kokosmilch, Linsen und Wasser ein. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Zerkleinere gefrorenen Spinat und rühre ihn zusammen mit den Tomaten in die Suppe. Häufig umrühren.
6. Sobald der Spinat aufgetaut ist und die Suppe durchgewärmt ist, servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

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

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

226 kcal ● 19g Protein ● 4g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Seitan, in Streifen geschnitten

2 oz (57g)

#### Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/6 Packung (je ca. 285 g) (48g)

#### Teriyaki-Soße

2 2/3 TL (mL)

#### Öl

1/2 TL (mL)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.\r\nWährenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.\r\nHitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.\r\nÜber Reis servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Seitan-Salat

359 kcal ● 27g Protein ● 18g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Avocados, grob gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

#### Tomaten, halbiert

6 Kirschtomaten (102g)

#### Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

#### frischer Spinat

2 Tasse(n) (60g)

#### Salatdressing

1 EL (mL)

#### Nährhefe

1 TL (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Avocados, grob gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Tomaten, halbiert

12 Kirschtomaten (204g)

#### Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

#### Salatdressing

2 EL (mL)

#### Nährhefe

2 TL (3g)

#### Öl

2 TL (mL)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Kürbiskerne

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



#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.

---

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

---

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Walnüsse**

3/4 Tasse, ohne Schale (75g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Kirschtomaten

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

24 Kirschtomaten (408g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.

### Veganer Käse

1 1" Würfel - 91 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### veganer Käse, Block

1 1" Würfel (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### veganer Käse, Block

2 1" Würfel (57g)

1. Aufschneiden und genießen.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Gebackene Chips

12 Chips - 122 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

12 Crips (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gebackene Chips, beliebiger Geschmack

24 Crips (56g)

1. Guten Appetit.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Sojamilch

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tofu Lo-Mein

339 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen**  
1/4 Packung mit Gewürzbeutel (21g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
4 oz (113g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Wasser**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1/4 EL (mL)  
**extra fester Tofu**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orientalisch aromatisierte Instant-Ramen**  
1/2 Packung mit Gewürzbeutel (43g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 lbs (227g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**Sojasauce**  
1/2 EL (mL)  
**extra fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und etwa 15 Minuten goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden.
2. Währenddessen Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln aus dem Ramen-Päckchen hinzufügen und die Gewürztütchen beiseitelegen. Etwa 2 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Abtropfen lassen.
3. Das Gemüse zum Tofu geben und mit dem Ramen-Gewürz würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Gemüse zart, aber nicht matschig ist. Nudeln hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Sojasauce abschmecken und servieren.



## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

1 Würstchen - 361 kcal ● 29g Protein ● 19g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 klein (35g)

#### vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Gefrorener Blumenkohl

3/4 Tasse (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

#### vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



#### 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)

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 Salat mit Tomaten und Karotten

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



**Tomaten, gewürfelt**  
3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)  
**Römersalat, grob gehackt**  
3/4 Herzen (375g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3/8 mittel (23g)  
**Salatdressing**  
1 EL (mL)

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

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
3 1/2 Tasse (350g)

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

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)

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

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-