

7 TAGE VEGAN CHALLENGE

ERNÄHRUNGSPLAN



Der Ernährungsplan basiert auf einer durchschnittlichen Kalorienaufnahme von 2000kcal am Tag. Je nach individuellem Kalorienbedarf kann der Ernährungsplan beliebig abgeändert werden. Wenn es also ein paar mehr Kalorien sein dürfen, dann gönn dir einfach zwei, drei extra Löffel Müsli zum Frühstück, eine Handvoll Nüsse zwischendurch oder eine Banane on Top als Snack. Möchtest du ein paar Kalorien einsparen, kannst du ganz getrost einen deiner Snacks weglassen

Die DGE empfiehlt eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht. In unserem Ernährungsplan haben wir die Mindestmenge an Eiweiß großzügig abgedeckt, sodass du keine Bedenken haben musst, deinen Eiweißbedarf mit einer veganen Ernährung nicht abzudecken



Hungern macht auch keinen Spaß, deswegen haben wir 5 Mahlzeiten für dich eingeplant: Frühstück, Mittag und Abendbrot sowie zwei Snacks.

Nichts ist nerviger, als nach einem anstrengenden Tag noch stundenlang in der Küche stehen zu müssen, deswegen wird Meal Prep fester Bestandteil der Challenge sein. Es ist zeitsparend und du hast keine Essensreste.



Damit alles reibungslos abläuft, kannst du vorab schon mal ein paar Produkte bestellen und mit Hilfe der kostenlosen Einkaufsliste alle Lebensmittel besorgen. Sicher hast du sogar die ein oder andere Zutat bereits Zuhause.

7 TAGE VEGAN CHALLENGE

ERNÄHRUNGSPLAN

	FRÜHSTÜCK	SNACK	MITTAG	SNACK	ABENDBROT	GESAMT
MONTAG	PROTEIN MÜSLI DATTEL-NUSS 60G +1 ÄPFEL CA. 120G +100ML MANDELMILCH KCAL: 342 KH: 28G F: 15G E: 17G	PALEO BAR HEIDELBEERE KCAL: 133 KH: 22G F: 3G E: 2G	FALAFEL LUNCH BOX (1 PORTION) KCAL: 914 KH: 45G F: 67G E: 38G	VEGAN PROTEIN SHAKE SCHOKO ODER VANILLE, 30G +MANDELMILCH 300ML KCAL: 178 KH: 3G F: 4G E: 23G	KICHERERBSENSALAT (1 PORTION) KCAL: 470 KH: 35G F: 26G E: 14G	KCAL: 2037 KH: 133G F: 115G E: 94G
DIENSTAG	GLUTENFREIES PROTEIN MÜSLI BANANE (1 PORTION) + 100ML MANDELMILCH KCAL: 377 KH: 20G F: 20G E: 20G	OBSTSALAT MIT MARACUJA DRESSING (1 PORTION) KCAL: 181 KH: 35G F: 1G E: 3G	FALAFEL LUNCH BOX (1 PORTION) KCAL: 914 KH: 45G F: 67G E: 38G	VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE, 30G +HIMBEEREN CA. 125G +300 ML WASSER KCAL: 140 KH: 7G F: 1G E: 22G	ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT KCAL: 419 KH: 44G F: 21G E: 10G	KCAL: 2031 KH: 151 F: 110 E: 93
MITTWOCH	PROTEIN MÜSLI DATTEL-NUSS 60G +OBSTSALAT MIT MARACUJA DRESSING (1 PORTION) +MANDELMILCH 100ML KCAL: 461 KH: 14G F: 15G E: 17G	RAW VEGAN CHIA BROWNIES MIT GANACHE +30G PROTEIN FLAKES ALS TOPPING KCAL: 362 KH: 21G F: 19G E: 21G	ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT KCAL: 419 KH: 44G F: 21G E: 10G	VEGAN PROTEIN SHAKE SCHOKO ODER VANILLE, 30G +PEANUT BUTTER 2 TL (CA. 20G) +300ML MANDELMILCH KCAL: 297 KH: 5G F: 13G E: 29G	GLASNUDELSALAT MIT RÄUCHERTOFU (1 PORTION) KCAL: 491 KH: 58G F: 18G E: 18G	KCAL: 2030 KH: 128 F: 86 E: 95
DONNERSTAG	GLUTENFREIES PROTEIN MÜSLI BANANE (1 PORTION) +100ML MANDELMILCH KCAL: 377 KH: 20G F: 20G E: 20G	VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE, 30G +BLAUBEEREN 125G +300ML MANDELMILCH KCAL: 249 KH: 12G F: 5G E: 24G	ASIATISCHER BLUMENKOHLSALAT MIT FENCHEL (1 PORTION) KCAL: 293 KH: 18G F: 18G E: 11G	RAW VEGAN CHIA BROWNIES MIT GANACHE + OBSTSALAT MIT MARACUJA DRESSING (1 PORTION) KCAL: 440 KH: 53G F: 19G E: 8G	NUDELSALAT MIT SPARGEL UND PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 KH: 54G F: 30G E: 24G	KCAL: 1970 KH: 157 F: 92 E: 87
FREITAG	PROTEIN MÜSLI DATTEL-NUSS 60G +1 ÄPFEL CA. 120G +100ML MANDELMILCH KCAL: 342 KH: 28G F: 15G E: 17G	RAW VEGAN CHIA BROWNIES MIT GANACHE + 2 TL (CA. 20G) PEANUT BUTTER KCAL: 378 KH: 20G F: 27G E: 11G	NUDELSALAT MIT SPARGEL UND PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 KH: 54G F: 30G E: 24G	ENERGY BAR SAUERKIRSCH-APFEL +VEGAN PROTEIN SHAKE SCHOKO ODER VANILLE, 30G +MANDELMILCH 300ML KCAL: 318 KH: 23G F: 9G E: 26G	ASIATISCHER BLUMENKOHLSALAT MIT FENCHEL (1 PORTION) KCAL: 293 KH: 18G F: 18G E: 11G	KCAL: 1942 KH: 143 F: 99 E: 89
SAMSTAG	RAW VEGAN CHIA BROWNIES MIT GANACHE +VEGANES BANANENEIS (1/2 PORTION) +PROTEIN FLAKES 20G KCAL: 607 KH: 69G F: 37G E: 19G	PALEO BAR MARACUJA KCAL: 147 KH: 22 F: 5G E: 3G	ASIATISCHER BLUMENKOHLSALAT MIT FENCHEL (1 PORTION) KCAL: 293 KH: 18G F: 18G E: 11G	VEGANES BANANENEIS (1/2 PORTION) +VEGAN PROTEIN SHAKE VANILLE, 30G KCAL: 385 KH: 51G F: 9G E: 25G	NUDELSALAT MIT SPARGEL UND PESTO (1 PORTION) KCAL: 611 KH: 54G F: 30G E: 24G	KCAL: 2043 KH: 214 F: 99 E: 82
SONNTAG	OVERNIGHT MÜSLI +100ML MANDELMILCH +100G HIMBEEREN UND 10G VEGAN PROTEIN VANILLE KCAL: 300 KH: 19G F: 13G E: 22G	CRUNCHY FRUITS ANANAS-ERDBEERE 60G + 200G SOJAJOGHURT UNGESÜSST KCAL: 294 KH: 45G F: 5G E: 11G	BUDDHA BOWL KCAL: 762 KH: 53G F: 47G E: 27G	VEGAN PROTEIN SHAKE SCHOKO ODER VANILLE, 30G +PEANUT BUTTER 2 TL (CA. 20G) +300ML MANDELMILCH KCAL: 297 KH: 5G F: 13G E: 29G	ZUCCHINI SPAGHETTI MIT PILZEN UND GRANATAPFELKERNEN (2 PORTIONEN) +PROTEIN MÜSLI DATTEL NUSS 60G ALS TOPPING KCAL: 354 KH: 20G F: 22G E: 20G	KCAL: 2007 KH: 142 F: 100 E: 109