

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 |