

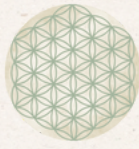
Ernährungsplan Muskelaufbau Frauen (vegan)

Tageswerte: ca. 2000 kcal, 110–120 g Protein, 220 g Kohlenhydrate,
65 g Fett

Struktur: 3 Hauptmahlzeiten + 1 Snack

Einkaufsliste für 1 Woche

- **Proteinquellen:** Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Lupinenjoghurt, veganes Proteinpulver
- **Kohlenhydrate:** Haferflocken, Reis, Quinoa, Bulgur, Nudeln, Brot, Tortillas, Kartoffeln
- **Fette:** Nussmuse, Nüsse, Olivenöl, Hanfsamen, Kokosmilch
- **Obst/Gemüse:** Beeren, Bananen, Apfel, Mango, Spinat, Brokkoli, Paprika, Zucchini, Karotten, Tomaten



The Balanced Way

Montag

Frühstück: Veganes Porridge mit Beeren & Erdnussmus

- Zutaten: 70 g Haferflocken
 - 250 ml ungesüßte Sojamilch
 - 100 g Beeren
 - 20 g Erdnussmus
- Makros: 510 kcal | 20 g Protein | 60 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Haferflocken mit Milch köcheln, Beeren und Erdnussmus darauf geben.

Snack: Lupinenjoghurt mit Hanfsamen

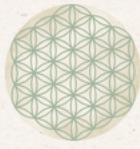
- Zutaten: 200 g Lupinenjoghurt natur
 - 15 g Hanfsamen
 - 1 TL Agavendicksaft
- Makros: 220 kcal | 12 g Protein | 15 g KH | 9 g Fett
 - Zubereitung: Joghurt cremig rühren, mit Hanfsamen und Sirup toppen.

Mittagessen: Linsenbolognese mit Vollkornnudeln

- Zutaten: 80 g Vollkornnudeln (roh)
 - 100 g rote Linsen
 - 150 g passierte Tomaten
 - 100 g Gemüse (Zwiebel, Karotte, Sellerie)
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 560 kcal | 28 g Protein | 70 g KH | 12 g Fett
 - Zubereitung: Gemüse anbraten, Linsen und Tomaten zugeben, köcheln lassen. Mit Nudeln servieren.

Abendessen: Quinoasalat mit Räuchertofu

- Zutaten: 70 g Quinoa (roh)
 - 120 g Räuchertofu
 - 150 g Gemüse (Paprika, Gurke, Tomaten)
 - 1 TL Olivenöl + Zitronensaft
- Makros: 440 kcal | 28 g Protein | 50 g KH | 14 g Fett
 - Zubereitung: Quinoa kochen, Tofu würfeln und anbraten, mit Gemüse und Dressing vermengen.



The Balanced Way

Dienstag

Frühstück: Chia-Pudding mit Mango

- Zutaten: 3 EL Chiasamen (30 g)
 - 250 ml Sojamilch
 - ½ Mango (ca. 100 g)
- Makros: 410 kcal | 14 g Protein | 35 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Chiasamen mit Milch über Nacht quellen lassen, morgens Mango darauf geben.

Snack: Proteinshake + Banane

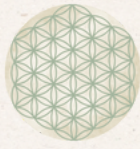
- Zutaten: 30 g veganes Proteinpulver
 - 250 ml ungesüßte Mandelmilch
 - 1 Banane
- Makros: 240 kcal | 27 g Protein | 20 g KH | 4 g Fett
 - Zubereitung: Alles im Mixer pürieren.

Mittagessen: Kichererbsen-Curry mit Reis

- Zutaten: 150 g Kichererbsen (gekocht)
 - 150 g Kokosmilch light
 - 150 g Gemüse (Spinat, Zucchini, Paprika)
 - 70 g Basmatireis (roh)
- Makros: 550 kcal | 20 g Protein | 75 g KH | 15 g Fett
 - Zubereitung: Gemüse und Kichererbsen anbraten, Kokosmilch zugeben und köcheln lassen. Mit Reis servieren.

Abendessen: Tofu-Scramble mit Vollkornbrot

- Zutaten: 150 g Naturtofu
 - 1 TL Kurkuma
 - 1 TL Öl
 - 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)
- Makros: 430 kcal | 30 g Protein | 30 g KH | 15 g Fett
 - Zubereitung: Tofu zerbröseln, würzen und anbraten, Brot dazu servieren.



The Balanced Way

Mittwoch

Frühstück: Protein-Smoothie Bowl

- Zutaten: 30 g veganes Proteinpulver
 - 250 ml Sojamilch
 - 100 g TK-Beeren
 - 40 g Haferflocken
- Makros: 430 kcal | 28 g Protein | 45 g KH | 10 g Fett
 - Zubereitung: Alles mixen und mit Nüssen oder Samen toppen.

Snack: Hummus mit Karottensticks

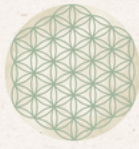
- Zutaten: 50 g Hummus
 - 150 g Karotten
- Makros: 210 kcal | 8 g Protein | 20 g KH | 10 g Fett
 - Zubereitung: Karotten in Sticks schneiden, mit Hummus dippen.

Mittagessen: Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Bulgur

- Zutaten: 120 g Tempeh
 - 150 g Gemüse (Brokkoli, Paprika, Zucchini)
 - 70 g Bulgur (roh)
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 530 kcal | 30 g Protein | 55 g KH | 16 g Fett
 - Zubereitung: Bulgur kochen, Tempeh und Gemüse würzen und anbraten.

Abendessen: Linsensalat mit Spinat

- Zutaten: 150 g gekochte Linsen
 - 100 g frischer Spinat
 - 80 g Paprika
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 410 kcal | 22 g Protein | 40 g KH | 14 g Fett
 - Zubereitung: Linsen abspülen, mit Spinat und Gemüse mischen, Dressing zugeben.



The Balanced Way

Donnerstag

Frühstück: Vegane Pancakes mit Beeren

- Zutaten: 70 g Dinkelmehl
 - 1 TL Backpulver
 - 200 ml Sojamilch
 - 100 g Beeren
- Makros: 430 kcal | 15 g Protein | 60 g KH | 12 g Fett
 - Zubereitung: Alles zu Teig verrühren, ausbacken, mit Beeren servieren.

Snack: Edamame mit Salz

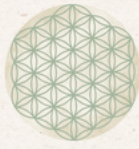
- Zutaten: 1 50 g Edamame (TK, gekocht)
- Makros: 200 kcal | 18 g Protein | 15 g KH | 8 g Fett
 - Zubereitung: Edamame 5 Min. in Salzwasser kochen.

Mittagessen: Seitanstreifen mit Kartoffeln & Brokkoli

- Zutaten: 120 g Seitan
 - 200 g Kartoffeln
 - 150 g Brokkoli
 - 1 TL Olivenöl
- Makros: 540 kcal | 34 g Protein | 55 g KH | 14 g Fett
 - Zubereitung: Kartoffeln kochen, Seitan und Brokkoli würzen und in Öl anbraten.

Abendessen: Veganes Chili mit Bohnen

- Zutaten: 150 g Kidneybohnen
 - 150 g schwarze Bohnen
 - 150 g passierte Tomaten
 - 100 g Paprika & Mais
- Makros: 430 kcal | 26 g Protein | 50 g KH | 10 g Fett
 - Zubereitung: Alles zusammen würzen und 20 Min. köcheln lassen.



The Balanced Way

Freitag

Frühstück: Overnight Oats mit Apfel

- Zutaten: 60 g Haferflocken
 - 250 ml Mandelmilch
 - 1 Apfel
 - 15 g Nussmus
- Makros: 430 kcal | 16 g Protein | 60 g KH | 15 g Fett
 - Zubereitung: Flocken abends mit Milch mischen, morgens mit Apfel & Mus servieren.

Snack: Veganer Proteinriegel

- Zutaten: 1 fertiger Riegel (ca. 50 g)
- Makros: 200 kcal | 20 g Protein | 18 g KH | 6 g Fett

Mittagessen: Falafelwraps mit Hummus

- Zutaten: 4–5 Falafel (ca. 100 g)
 - 1 Vollkorn-Tortilla
 - 50 g Hummus
 - 100 g Gemüse
- Makros: 520 kcal | 20 g Protein | 55 g KH | 18 g Fett
 - Zubereitung: Tortilla mit Hummus bestreichen, Falafel und Gemüse einrollen.

Abendessen: Tofu-Gemüsepfanne mit Reis

- Zutaten: 120 g Tofu
 - 150 g Gemüse (Paprika, Zucchini, Brokkoli)
 - 70 g Jasminreis (roh)
- Makros: 440 kcal | 28 g Protein | 50 g KH | 14 g Fett
 - Zubereitung: Reis kochen, Tofu und Gemüse würzen und anbraten.