



Ernährungsplan Muskelaufbau Männer (vegan)

Tageswerte: ca. 3100 kcal, 180 - 200 g Protein, 300 g Kohlenhydrate, 90 g Fett

Struktur: 3 Hauptmahlzeiten + 2 Snacks

Einkaufsliste für 1 Woche

- **Proteine:** Räuchertofu, Tempeh, Seitan, gekochte Linsen, Kichererbsen & Bohnen (gemischt), veganer Joghurt/Quark, veganes Proteinpulver, vegane Burger-Pattys, vegane Proteinriegel
- **Kohlenhydrate:** Vollkornnudeln, Quinoa, Basmatireis, Couscous, Haferflocken, Vollkornbrot, Süßkartoffeln
- **Fette:** Avocado, Nüsse, Olivenöl, Kokosmilch light, Hummus
- **Gemüse/Obst:** Brokkoli, Spinat, Paprika, Zucchini, Tomaten, Beeren, Äpfel, Bananen, Mais, Edamame



The Balanced Way

Montag

Frühstück: Protein-Porridge mit Beeren & Nüssen

- Zutaten: 80 g Haferflocken
 - 30 g veganes Proteinpulver
 - 250 ml Hafermilch
 - 100 g Beeren
 - 20 g Mandeln
- Makros: 550 kcal | 38 g P | 60 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Haferflocken mit Hafermilch aufkochen, Proteinpulver einrühren, Beeren und Mandeln dazugeben.

Snack 1: Tofu-Jerky & Apfel

- Zutaten: 100 g Räuchertofu
 - 1 Apfel
- Makros: 260 kcal | 20 g P | 20 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Tofu würfeln und snacken, dazu Apfel.

Mittagessen: Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln

- Zutaten: 100 g Vollkornnudeln (roh)
 - 150 g rote Linsen (gekocht)
 - 150 g Tomatensauce
 - 100 g Zucchini
- Makros: 680 kcal | 35 g P | 95 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Linsen kochen, Gemüse anbraten, mit Tomatensauce und Nudeln mischen.

Snack 2 : Sojajoghurt mit Nüssen

- Zutaten: 250 g ungesüßter Sojajoghurt
 - 20 g Walnüsse
- Makros: 280 kcal | 18 g P | 15 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Walnüsse in Joghurt einrühren.

Abendessen: Kichererbsen-Curry mit Reis

- Zutaten: 150 g Kichererbsen (gekocht)
 - 80 g Basmatireis (roh)
 - 150 g Spinat
 - 100 ml Kokosmilch light
- Makros: 690 kcal | 30 g P | 95 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Reis kochen, Kichererbsen und Spinat in Kokosmilch köcheln lassen, servieren.



The Balanced Way

Dienstag

Frühstück: Overnight-Oats mit Sojajoghurt & Beeren

- Zutaten: 80 g Haferflocken
 - 200 ml Hafermilch
 - 30 g Proteinpulver
 - 150 g Sojajoghurt
 - 80 g Beeren
- Makros: 540 kcal | 38 g P | 60 g KH | 14 g F
 - Zubereitung: Alles am Vorabend vermischen und über Nacht kaltstellen.

Snack 1: Hummus mit Vollkorn-Crackern

- Zutaten: 60 g Hummus
 - 40 g Vollkorncracker
- Makros: 270 kcal | 10 g P | 30 g KH | 10 g F
 - Zubereitung: Crackern mit Hummus dippen.

Mittagessen: Tempeh-Bowl mit Quinoa & Gemüse

- Zutaten: 150 g Tempeh
 - 80 g Quinoa (roh)
 - 150 g Brokkoli
 - 50 g Avocado
- Makros: 700 kcal | 40 g P | 70 g KH | 22 g F
 - Zubereitung: Quinoa kochen, Tempeh und Gemüse anbraten, mit Avocado servieren.

Snack 2: Proteinshake + Banane

- Zutaten: 30 g veganes Proteinpulver
 - 300 ml Hafermilch
 - 1 Banane
- Makros: 330 kcal | 32 g P | 40 g KH | 6 g F
 - Zubereitung: Alles im Mixer pürieren.

Abendessen: Chili sin Carne mit Bohnen & Mais

- Zutaten: 150 g Kidneybohnen (gekocht)
 - 150 g Mais
 - 150 g Tomatensauce
 - 100 g Paprika
- Makros: 670 kcal | 28 g P | 90 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Gemüse und Bohnen in Tomatensauce köcheln lassen, mit Brot servieren (optional).



The Balanced Way

Mittwoch

Frühstück: Smoothie-Bowl mit Haferflocken

- Zutaten: 50 g Haferflocken
 - 200 ml Hafermilch
 - 30 g Proteinpulver
 - 150 g Beeren
 - 20 g Nüsse
- Makros: 520 kcal | 36 g P | 55 g KH | 15 g F
 - Zubereitung: Alles pürieren, mit Nüssen bestreuen.

Snack 1: Geröstete Kichererbsen & Apfel

- Zutaten: 100 g Kichererbsen (gekocht, geröstet),
 - 1 Apfel
- Makros: 260 kcal | 15 g P | 35 g KH | 6 g F
 - Zubereitung: Kichererbsen würzen, im Ofen rösten.

Mittagessen: Seitan mit Süßkartoffeln & Brokkoli

- Zutaten: 150 g Seitan
 - 200 g Süßkartoffeln
 - 150 g Brokkoli
- Makros: 680 kcal | 40 g P | 65 g KH | 18 g F
 - Zubereitung: Süßkartoffeln kochen, Seitan und Brokkoli anbraten.

Snack 2: Sojajoghurt mit Nüssen

- Zutaten: 250 g Sojajoghurt
 - 20 g Nüsse
- Makros: 280 kcal | 18 g P | 15 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Nüsse unterrühren.

Abendessen: Vegane Gemüsepfanne mit Vollkornreis

- Zutaten: 150 g Räuchertofu
 - 80 g Vollkornreis (roh)
 - 150 g Gemüse (Paprika, Zucchini, Spinat)
- Makros: 690 kcal | 36 g P | 85 g KH | 18 g F
 - Zubereitung: Reis kochen, Gemüse und Tofu anbraten, servieren.



The Balanced Way

Donnerstag

Frühstück: Chia-Pudding mit Früchten

- Zutaten: 40 g Chiasamen
 - 250 ml Hafermilch
 - 30 g Proteinpulver
 - 100 g Beeren
- Makros: 480 kcal | 35 g P | 45 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Chiasamen mit Milch und Proteinpulver verrühren, über Nacht quellen lassen, Beeren dazu.

Snack 1: Proteinriegel + Banane

- Zutaten: 1 veganer Proteinriegel (~60 g)
 - 1 Banane
- Makros: 310 kcal | 22 g P | 35 g KH | 9 g F
 - Zubereitung: Direkt snacken.

Mittagessen: Linsen-Dal mit Reis

- Zutaten: 150 g rote Linsen (gekocht)
 - 80 g Basmatireis (roh)
 - 150 g Spinat
- Makros: 680 kcal | 35 g P | 90 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Linsen mit Gewürzen köcheln, Reis kochen, Spinat zugeben.

Snack 2: Hummus mit Gemüse-Sticks

- Zutaten: 60 g Hummus
 - 150 g Gemüse (Karotten, Gurke, Paprika)
- Makros: 230 kcal | 9 g P | 22 g KH | 11 g F
 - Zubereitung: Gemüse schneiden, in Hummus dippen.

Abendessen: Veganer Burger mit Süßkartoffel

- Zutaten: 1 veganer Burger-Patty
 - 2 Scheiben Vollkornbrot,
 - 150 g Süßkartoffeln
 - Salat & Tomaten
- Makros: 700 kcal | 35 g P | 70 g KH | 18 g F
 - Zubereitung: Patty braten, Burger belegen, Süßkartoffeln im Ofen backen.



The Balanced Way

Freitag

Frühstück: Quark-Alternative mit Haferflocken & Obst

- Zutaten: 250 g veganer Quark (z. B. Sojaquark)
 - 60 g Haferflocken
 - 100 g Beeren
- Makros: 520 kcal | 35 g P | 60 g KH | 12 g F
 - Zubereitung: Alles vermischen.

Snack 1: Geröstete Edamame

- Zutaten: 150 g Edamame (gekocht)
- Makros: 250 kcal | 24 g P | 20 g KH | 7 g F
 - Zubereitung: Edamame würzen, im Ofen oder Pfanne rösten.

Mittagessen: Tempeh mit Couscous & Gemüse

- Zutaten: 150 g Tempeh
 - 80 g Couscous (roh)
 - 150 g Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten)
- Makros: 680 kcal | 38 g P | 80 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Couscous quellen lassen, Tempeh und Gemüse anbraten.

Snack 2: Proteinshake + Banane

- Zutaten: 30 g Proteinpulver
 - 300 ml Hafermilch
 - 1 Banane
- Makros: 330 kcal | 32 g P | 40 g KH | 6 g F
 - Zubereitung: Alles mixen.

Abendessen: Vegane Pfanne mit Seitan & Vollkornnudeln

- Zutaten: 150 g Seitan
 - 80 g Vollkornnudeln (roh)
 - 150 g Brokkoli
- Makros: 700 kcal | 40 g P | 80 g KH | 16 g F
 - Zubereitung: Nudeln kochen, Seitan und Brokkoli anbraten, vermengen.