

3-Tages-Meal Plan



2000 kcal | <100g Eiweiß | vegan

♥ FRÜHSTÜCK

♥ MITTAGESSEN

♥ ABENDESSEN

♥ SNACKS

1 Apple Pie
Protein
Pancakes

Nudelpfanne
mit Erdnussauce

Salatwraps mit
glasiertem Tofu

Protein Smoothie

2 Veganes
Bircher Müsli

Pizza Muffins
zum Mitnehmen

Nudelsalat

3 Avocadobrot
und Tofu-
Rührei

Linsensalat

Gemüsepfanne
mit Quinoa

Selbstgemachte
Müsliriegel



Tag 1

♥ FRÜHSTÜCK



Apple Pie
Protein Pancakes

♥ MITTAGESSEN



Nudelpfanne
mit Erdnussauce

♥ ABENDESSEN



Salatwraps mit
glasiertem Tofu

♥ SNACKS

Protein Smoothie

TOPPING:

+ 1 Apfel
+ 10g Mandelmus
+ 1 TL
Agavendicksaft

1 PORTION:

80g Pasta
20g Soja Faschiertes
...

FÜLLUNG:

100g Tofu, Gemüse
(Menge nach wahl)

50g Sojajoghurt + 10ml
Olivenöl + Essig +
Gewürze

REZEPT:

- 30g veganes
Proteinpulver
- 1 Banane
- 200 ml Soja Light

2020 kcal

110g Protein



Das Rezept für diese Mahlzeit
findest du auf [squatsgreensproteins.de!](https://squatsgreensproteins.de/)

© SQUATS, GREENS & PROTEINS



Tag 2

♥ FRÜHSTÜCK

Veganes
Bircher Müsli

♥ MITTAGESSEN

*
Pizza Muffins
zum Mitnehmen

♥ ABENDESSEN

Nudelsalat

♥ SNACKS

/

REZEPT:

- 1 Becher Sojajoghurt natur (500g)
- 60g Haferflocken
- 1 Banane
- 25g Walnüsse
- Zimt, Vanille, Stevia



REZEPT:

- 50g Vollkorn-Farfalle
 - 100g Räuchertofu
 - 140g Dosenmais
 - 250g Kidneybohnen
 - 10ml Olivenöl
- Essig, Salz, etwas Stevia, italienische Kräuter

2010 kcal

120g Protein

* Das Rezept für diese Mahlzeit
findest du auf [squatsgreensproteins.de!](https://squatsgreensproteins.de/)

© SQUATS, GREENS & PROTEINS



Tag 3

♥ FRÜHSTÜCK



Avocadobrot
+ Tofu-Rührei

♥ MITTAGESSEN



Schwarzer
Linsensalat

♥ ABENDESSEN



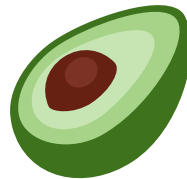
Gemüsepfanne
mit Quinoa

♥ SNACKS

Müsliriegel
(1/3 des
Rezepts)

REZEPT:

2 Scheiben (110g)
Vollkornbrot
+ 100g Avocado
+ Salz, Pfeffer
* Rezept für Tofu
Rührei



REZEPT GEMÜSEPFANNE:

- 50g Quinoa
- 100g Seitan (fertig)
- 1 rote Paprika
- 200g Brokkoli
- 10g Agavendicksaft
- 1 EL Sesam

Quinoa kochen, Gemüse in einem wok mit etwas wasser dünsten, Seitan anbraten, alles in Agavendicksaft glasieren und mit Sesam servieren.

2050 kcal

115g Protein



Das Rezept für diese Mahlzeit
findest du auf [squatsgreensproteins.de!](https://squatsgreensproteins.de/)

© SQUATS, GREENS & PROTEINS

