

FIT DANCE PLANT

Vegan

30-TAGE-PLAN

30 Tage | 3 Mahlzeiten pro Tag | alltagstauglich | klare Mengen

So funktioniert der Plan

Rein pflanzlich, proteinbetont und bewusst geplant mit Tofu, Tempeh, Seitan, Huelsenfruechten, Edamame, Quinoa, Gemuese und hochwertigen Pflanzenfetten.

- Vitamin B12 muss bei veganer Ernaehrung verlaesslich supplementiert werden.
- Mengen fuer Reis und Quinoa beziehen sich auf gekochte Mengen.
- Seitan ist nicht fuer Menschen mit Zoeliakie oder Glutenunvertraeglichkeit geeignet.
- Jod, Vitamin D, Calcium, Eisen und Omega-3 sollten bei dauerhaft veganer Ernaehrung gezielt beachtet werden.

Einkaufsbasis

Kategorie	Typische Lebensmittel
Protein	Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Edamame, Sojajoghurt
Beilagen	Quinoa, Reis, Kartoffeln, Suesskartoffeln, Haferflocken
Gemuese und Fermente	Rote Bete, Karotten, Blattgemuese, Tomaten, Gurke, Paprika, Sauerkraut
Fette	Olivenoel, Nuesse, Samen, Erdnussmus

Tag 1

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 2

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 3

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 4

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 5

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 6

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 7

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 8

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 9

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 10

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 11

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 12

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 13

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 14

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 15

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 16

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 17

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 18

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 19

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 20

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 21

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 22

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 23

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 24

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 25

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 26

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 27

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Tempeh + Tomaten-Gurken-Salat + 1 Scheibe Vollkornbrot	200 g Tempeh + 100 g Reis + 150 g Gemuese	200 g Seitan + 150 g Edamame + Blattsalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 28

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
200 g Seitan + Paprika + Gurke + 1 Apfel	200 g Seitan + 200 g Kichererbsen + grosser Salat	200 g Tempeh + 200 g Bohnen + Gemuese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 29

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Tofu-Ruehrei + Tomaten + Spinat + 150 g Edamame	200 g Seitan + 100 g Quinoa + 150 g Gemuese + 1 EL Olivenoel	200 g Edamame + 250 g Sojajoghurt + 30 g Nuesse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 30

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
300 g ungesuesster Sojajoghurt + 60 g Haferflocken + 30 g Erdnussmus + 150 g Edamame	250 g Tofu + 200 g Linsen + Rote-Bete-Salat	250 g Tofu + Gurken-Tomaten-Salat + 100 g Sauerkraut

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Wichtige Hinweise

- Vitamin B12 ist bei veganer Ernährung unverzichtbar und sollte verlässlich supplementiert werden.
- Für Omega-3 kann eine EPA/DHA-Quelle aus Mikroalgen sinnvoll sein.
- Bei dauerhaft veganer Ernährung sind regelmässige Blutkontrollen und individuelle Beratung bei Unsicherheit sinnvoll.

Dieser Plan ist eine allgemeine Orientierung für gesunde Erwachsene und keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Essstörungen, Nieren-, Leber-, Stoffwechsel- oder anderen Erkrankungen sowie bei Medikamenteneinnahme bitte vor einer grösseren Ernährungsumstellung medizinischen Rat einholen.

fitdanceschweiz.ch