

# Ernährungsplan für die vegane Low Carb Ernährung

Bei der veganen Variante der Low Carb Ernährung handelt es sich um eine wirklich gesunde Ernährungsweise, denn hier werden wertvolle pflanzliche Eiweisse mit hochwertigen pflanzlichen Fetten und einer begrenzten Menge an gesunden Kohlenhydraten optimal kombiniert. Damit Sie sich selbst davon überzeugen können, dass die vegane Low Carb Ernährung abwechslungsreich und köstlich schmecken kann, haben wir für Sie einen Beispiel-Ernährungsplan erstellt, der Ihnen die Umstellung auf die vegane Variante sicher erleichtern wird.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 20. November 2019

## Ernährungsplan Low Carb - Informieren Sie sich vorab

Bevor Sie sich nun unserem Ernährungsplan widmen, empfehlen wir Ihnen, sich in unserem Artikel "Low Carb - aber vegan!" über die Hintergründe der veganen Low Carb Ernährung zu informieren.

Hier erhalten Sie Einblicke in die verschiedenen Low Carb Ernährungsformen und erfahren alles über die gesundheitlichen Vorzüge der veganen Low Carb Ernährung. Diese Informationen werden Ihnen helfen, Ihren eigenen Ernährungsplan zu erstellen.

## Ein veganer Ernährungsplan ist hilfreich

Bei der veganen Low Carb Ernährung gibt es einiges zu berücksichtigen - das konnten Sie dem oben empfohlenen Artikel bereits entnehmen. Aus diesem Grund ist die Erstellung eines Ernährungsplans zu Beginn der Umstellung sicher ratsam.

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie köstlich vegane Low Carb Rezepte sein können, zeigen wir Ihnen anhand von 3 Beispiel-Tagen, wie Ihr persönlicher Ernährungsplan aussehen könnte. Unsere Vorschläge sind selbstverständlich Ihrem Geschmack entsprechend abänderbar.

# Der Ernährungsplan für die vegane Low Carb Ernährung

Die nun folgenden Rezeptvorschläge sind für jeweils eine Person ausgerichtet. Sie sind gesund, schnell zubereitet, einfach in der Handhabung und schmecken fein. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

## Der erste vegane Low Carb Tag

Am ersten veganen Low Carb Tag könnte Ihr Ernährungsplan so aussehen:

- **Tofu-Rührei mit Petersilie** - 511,1 kcal, 7,8 g Kohlenhydrate (KH), 33,7 g Protein und 37,8 g Fett
- **Hanfproteinshake mit Mandelmilch** - 97,8 kcal, 13,8 g KH, 7,4 g Protein und 12 g Fett
- **Rucolasalat mit Sprossen und Avocado** - 616,1 kcal, 31,1 g KH, 14,9 g Protein und 47,7 g Fett
- **Blumenkohl mit Cashewkernen** - 594,3 kcal, 25,4 g KH, 19,2 g Protein und 46,2 g Fett

Dieser Tag liefert Ihnen insgesamt:

- 1820 Kilokalorien
- 78,1 Gramm Kohlenhydrate
- 75,2 Gramm Protein
- 143,7 Gramm Fett

Nachfolgend die entsprechenden Rezepte:

### Frühstück: Tofu-Rührei mit Petersilie

- 200 g Tofu - abgetropft, trocken getupft und mit einer Gabel zerbröseln
- 1 kleine Zwiebel - in feine Würfel geschnitten
- ½ Peperoni - gewaschen, entkernt und in feine Ringe geschnitten
- ½ Paprika - gewaschen, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- Kristallsalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas Chilipulver nach Geschmack

### Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, Peperoni und Paprika dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren darin anschmoren. Dann die Tofubrösel dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Chili pikant würzen und mit Petersilie bestreut servieren.

## Zwischenmahlzeit: Hanfproteinshake mit Mandelmilch

3 EL Hanfprotein in einen Schüttelbecher geben, mit 250 ml Mandelmilch auffüllen und gut verschütteln. Je nach Geschmack etwas Kakaopulver (zuckerfrei) oder eine Prise Bourbonvanille dazugeben.

## Mittagessen: Rucolasalat mit Sprossen und Avocadocreme

- 150 g Rucola - gewaschen und trocken geschleudert)
- 50 g Sprossen (Linsen, Mungbohnen, Alfalfa etc)
- 2 Tomaten - in kleine Würfel geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel - in feine Ringe geschnitten
- 1 Avocado - das Fruchtfleisch zusammen mit dem nachfolgend genannten Orangen- und Zitronensaft pürieren
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Handvoll Cashewkerne - zerstoßen
- etwas Petersilie und 5 Minzblätter - beides fein gehackt

### Zubereitung:

Rucola, Tomaten und Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern, das Olivenöl darübergeben und vermengen. Jetzt die Avocadocreme unterheben, die Sprossen dazugeben, alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Cashewstückchen darüber geben und mit den Kräutern bestreut servieren.

## Abendessen: Blumenkohl mit Cashewkernen

- ½ Blumenkohl - bissfest kochen
- 50 g Cashew Nüsse - grob zerstoßen
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- Salz und Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Hafersahne

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürze (ausser Salz und Pfeffer) darin unter Rühren kurz anrösten. Dann die Cahewstückchen dazugeben und ebenfalls anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Die Hafersahne dazugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen dazugeben und noch einmal kurz erhitzen.

## Der zweite vegane Low Carb Tag

Am zweiten Low Carb Tag könnte Ihr Ernährungsplan so aussehen:

- **Erbsenproteinshake mit Beerenmischung** - 208,9 kcal, 26,6 g KH, 24 g Protein und 12,4 g Fett
- **Quinoa mit Spinat und Pfifferlingen** - 372,1 kcal, 25,1 g KH, 14,3 g Protein und 25,4 g Fett
- **Erdmandelflocken mit Mandelmilch** - 426 kcal, 10,5 g KH, 9,8 g Protein und 74 g Fett
- **Erbsensuppe mit Tofuspiessen** - 748,8 kcal, 50,1 g KH, 43,4 g Protein und 42,4 g Fett

Dieser Tag liefert Ihnen insgesamt:

- 1756 Kilokalorien
- 112,3 Gramm Kohlenhydrate
- 91,5 Gramm Protein
- 87,6 Gramm Fett

Nachfolgend nun die Rezepte für Ihren zweiten veganen Low Carb Tag:

### Frühstück: Erbsenproteinshake mit Beerenmischung

- 100 g gemischte Tiefkühl-Beeren - aufgetaut
- 3 EL Erbsenprotein
- 250 ml Mandelmilch
- 1 TL Xylit

Zubereitung:

Die Beeren in einen Mixer geben und mit wenig Wasser zu einem Brei mixen. Dann mit Mandelmilch auffüllen und das Protein dazugeben. Noch einmal kurz durchmischen und mit Xylit süßen.

## Mittagessen: Quinoa mit Spinat und Pfifferlingen

- 50 g Quinoa - in Gemüsebrühe gegart
- 200 g Tiefkühl-Spinat - aufgetaut
- 100 g Pfifferlinge - gesäubert und zerkleinert
- 2 EL Kokosöl
- 2 kleine Zwiebeln - fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen - fein gehackt
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 1 TL Tamari (Sojawürze)
- 1/3 Bund Petersilie - fein gehackt

### Zubereitung Spinat:

1 EL Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel mit der Hälfte der Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Dann den abgetropften Spinat dazugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

### Zubereitung Pfifferlinge:

1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die andere Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Dann die Pfifferlinge zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend mit Tamari ablöschen und mit der Petersilie bestreuen.

Quinoa, Spinat und Pfifferlinge zusammen anrichten. Lassen Sie es sich schmecken!

### Zwischenmahlzeit: Erdmandelflocken mit Mandelmilch

- 100 g Erdmandelflocken
- 200 ml Mandelmilch

### Zubereitung:

Die Erdmandelflocken in eine Schüssel geben und mit der Mandelmilch verrühren.

# Abendessen: Cremig leichte Erbsensuppe mit Tofuspiessen

- 150 g Erbsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel - fein gewürfelt
- 1 kleines Stück Ingwer (etwa daumennagelgross) - fein gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- 150 ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer
- 1/3 Bund Petersilie
- 1 Holzspiess
- 100 g Räuchertofu
- 1 Schalotte
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- Je 1/3 TL Kreuzkümmel und Paprikapulver edelsüss
- etwas Cayennepfeffer

## Zubereitung:

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt garen.

In der Zwischenzeit den Tofu in gleichgrosse Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in breite Ringe schneiden. Tofu und Schalotten abwechselnd auf den Holzspiess fädeln. Anschliessend mit Kreuzkümmel, Paprika und Cayenne würzen und beiseite stellen.

Die Suppe vom Herd nehmen, Hafersahne dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Kristallsalz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Spiesse darin von allen Seiten knusprig anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce ablöschen.

Die Petersilie unter die Erbsensuppe heben, auf dem Teller anrichten und mit dem Tofu-Spiess dekorieren.

## Der dritte vegane Low Carb Tag

Am dritten veganen Low Carb Tag könnte Ihr Ernährungsplan so aussehen:

- Kokosjoghurt mit frischen Feigen - 473,3 kcal, 28,3 g KH, 8,7 g Protein und 36 g Fett
- Pikante Kichererbsen indische Art - 775,9 kcal, 74 g KH, 28,5 g Protein und 39,8 g Fett
- Lupinenschnitzel mit Gurkensalat - 371,5 kcal, 8,8 g KH, 24,5 g Protein und 25,1 g Fett
- Gebackene Aubergine mit Tomaten und Oliven an Konjac Spaghetti - 283,1 kcal, 12,1 g KH, 4,1 Protein und 24,3 g Fett

Dieser Tag liefert Ihnen insgesamt:

- 1900 Kilokalorien
- 123,2 Gramm Kohlenhydrate
- 65,8 Gramm Protein
- 125,2 Gramm Fett

Nachfolgend die entsprechenden Rezepte:

## Frühstück: Kokosjoghurt mit frischen Feigen

- 150 g Kokosjoghurt (aus dem Bioladen, damit ist kein Kuhmilchjoghurt mit Kokosgeschmack gemeint, sondern Joghurt aus Kokosmilch)
- 3 reife Feigen - gewaschen und geviertelt (oder Früchte der Saison)
- 12 Mandeln

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis die Mandeln in kleine Stückchen zerfallen sind.

## Mittagessen: Pikante Kichererbsen - Indische Art

- 1 Glas gekochte Kichererbsen (etwa 350 g)
- 200 g passierte Tomaten
- 100 g Kirschtomaten - in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel - fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe - fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (etwa daumennagelgross) - fein gehackt
- ½ Chilischote - entkernt und in feine Ringe geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- je ½ TL Garam masala, gemahlener Koriander und Kurkuma
- 3 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, ggf. etwas Chilipulver
- 1 EL Korianderblätter zum Bestreuen - fein gehackt

## Zubereitung:

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel, den Ingwer, die Chiliringe und den Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Anschliessend die Gewürze (ausser Salz, Pfeffer und Chili) dazugeben und kurz anrösten.

Mit den passierten Tomaten auffüllen, die Kichererbsen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomatenscheiben unterheben.

Nach weiteren 5 Minuten mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken, vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.

## Zwischenmahlzeit: Lupinenschnitzel mit Gurkensalat

- 1 Lupinenschnitzel (Bio)
- 1 TL Kokosöl
- 150 g Schlangengurke
- 2 TL Olivenöl
- Kräutersalz

## Zubereitung:

Das Gurkenstück schälen und in feine Scheiben hobeln. In eine kleine Schüssel geben, das Olivenöl darüberträufeln und mit Kräutersalz würzen.

Das Lupinenschnitzel in 1 TL Kokosöl von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.

## Abendessen: Gebackene Aubergine mit Tomaten und Oliven an Konjac Spaghetti

- 125 g Konjac Spaghetti
- 100 g Aubergine - in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Tomaten - in kleine Würfel geschnitten
- ½ Schalotte - fein gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe - fein gewürfelt
- etwa 10 g entkernte schwarze Oliven - geviertelt
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer und etwas Chili



## Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C erhitzen, die Auberginenwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl betreufeln (oder besprühen) und etwa 5 bis 8 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Die Tomatenstücke dazugeben und das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen.

Die Hitze reduzieren, Auberginenwürfel und Nudeln dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Sauce sämig geworden ist. Dann die Oliven unterheben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und abgedeckt kurz ziehen lassen.

## Ihr individueller Ernährungsplan

Jetzt ist es an Ihnen, kreativ zu werden. Wenn Sie den Artikel "Low Carb - aber vegan!" gelesen haben, verfügen Sie zusammen mit unseren obigen Rezeptvorschlägen bereits über die wichtigsten Informationen zur Erstellung Ihres eigenen Ernährungsplans. Wir wünschen Ihnen viel Freude, Gesundheit und natürlich guten Appetit mit der veganen Low Carb Ernährung.

## Hier finden Sie weitere Ernährungspläne und Anleitungen

- [Ernährungsplan - vegan und vollwertig](#)
- [Ernährungsplan selbst erstellen](#)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/ernaehrungsplan-low-carb-vegan-ia.html>