

Meal Plan - 1200 Kalorien vegetarischer Intervallfasten-Ernährungsplan

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 1157 kcal ● 98g Protein (34%) ● 41g Fett (32%) ● 87g Kohlenhydrate (30%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

455 kcal, 29g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es)- 370 kcal



Walnüsse

1/8 Tasse(n)- 87 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

480 kcal, 20g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



General Tso's Tofu

368 kcal

Day 2 1228 kcal ● 102g Protein (33%) ● 37g Fett (27%) ● 106g Kohlenhydrate (35%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

470 kcal, 30g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose- 177 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

535 kcal, 24g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Fruchtsaft

1 1/4 Tasse- 143 kcal



Mediterraner Linsensalat

394 kcal

Day 3 1180 kcal ● 110g Protein (37%) ● 45g Fett (34%) ● 54g Kohlenhydrate (18%) ● 31g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

465 kcal, 37g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Knoblauch-Collard Greens

199 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

495 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal



Buttriger Naturreis

125 kcal

Day 4 1168 kcal ● 93g Protein (32%) ● 42g Fett (32%) ● 76g Kohlenhydrate (26%) ● 29g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

455 kcal, 20g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es)- 342 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

495 kcal, 25g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal



Buttriger Naturreis

125 kcal

Day 5 1159 kcal ● 105g Protein (36%) ● 28g Fett (21%) ● 96g Kohlenhydrate (33%) ● 28g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

455 kcal, 20g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es)- 342 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsen

231 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Day 6 1238 kcal ● 111g Protein (36%) ● 34g Fett (25%) ● 96g Kohlenhydrate (31%) ● 25g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

535 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsen

231 kcal



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal

Day 7 1189 kcal ● 92g Protein (31%) ● 40g Fett (30%) ● 99g Kohlenhydrate (33%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

535 kcal, 27g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n)- 209 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher- 155 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

435 kcal, 17g Eiweiß, 59g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse- 28 kcal



Käse-Ravioli

408 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
5 Prise (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Apfelessig
3/4 EL (11g)
- ☐ Rotweinessig
1 TL (mL)
- ☐ Dijon-Senf
3 Prise (2g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
4 TL (11g)

Getränke

- ☐ Wasser
18 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
6 3/4 EL (79g)
- ☐ Maisstärke
1 1/2 EL (12g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Sojasauce
1/2 EL (mL)
- ☐ fester Tofu
1/2 lbs (213g)
- ☐ Hummus
3 EL (45g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (200g)
- ☐ Tempeh
1/3 lbs (151g)
- ☐ Refried Beans
2/3 Tasse (161g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Frischer Ingwer
1 1/2 EL (9g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (10g)
- ☐ Gurke
10 EL, Scheiben (65g)

Süßwaren

- ☐ Zucker
3/4 EL (10g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
5 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe(n) (192g)

Andere

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
6 Scheiben (62g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (215g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
2 EL, ohne Schale (13g)
- ☐ Geröstete Cashews
2/3 Tasse (94g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)
- ☐ Salsa
4 EL (72g)
- ☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

- ☐ **Tomaten**
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (163g)
- ☐ **Grünkohl (Collard Greens)**
10 oz (284g)
- ☐ **Artischocken, aus der Dose**
1/2 Dose, abgetropft (120g)
- ☐ **frischer Spinat**
4 oz (113g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
1 Tasse (118g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
4 Rote Bete(n) (200g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1/2 Tasse, gehackt (20g)

- ☐ **Zitronensaft**
1 TL (mL)
- ☐ **schwarze Oliven**
1 1/2 EL (13g)
- ☐ **Avocados**
2/3 Avocado(s) (134g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Feta**
2 EL, zerbröselt (19g)
- ☐ **Butter**
3/4 EL (11g)
- ☐ **geriebener Mozzarella**
2 oz (57g)
- ☐ **fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **tiefgekühlte Käseravioli**
6 oz (170g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 Sandwich(es) - 370 kcal ● 27g Protein ● 11g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

6 Scheiben (62g)

Hummus

3 EL (45g)

Gurke

4 EL, Scheiben (26g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Walnüsse

1/8 Tasse(n) - 87 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Walnüsse

2 EL, ohne Schale (13g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews
3 EL (26g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (cremig)

1/2 Dose - 177 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
1/2 Dose (≈540 g) (267g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst
1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Knoblauch-Collard Greens

199 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

10 oz (284g)

Öl

2 TL (mL)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

1 Sandwich(es) - 342 kcal ● 18g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Artischocken, aus der Dose

1/4 Dose, abgetropft (60g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

geriebener Mozzarella

1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Artischocken, aus der Dose

1/2 Dose, abgetropft (120g)

frischer Spinat

4 oz (113g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

geriebener Mozzarella

2 oz (57g)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/4 Tasse(n) - 209 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Geröstete Cashews

4 EL (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Geröstete Cashews

1/2 Tasse (69g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

General Tso's Tofu

368 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sojasauce
1/2 EL (mL)
Frischer Ingwer, fein gehackt
1 1/2 EL (9g)
Zucker
3/4 EL (10g)
Apfelessig
3/4 EL (11g)
Maisstärke
1 1/2 EL (12g)
Öl
3/4 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (213g)

1. Vermische in einer kleinen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Zucker und Apfelessig und stelle die Sauce beiseite.
2. Wende den gewürfelten Tofu in Maisstärke und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel, bis er bedeckt ist.
3. Erhitze Öl in einer großen Antihaftpfanne bei mittelhoher Hitze. Gib den Tofu dazu und brate ihn 5–8 Minuten, bis er knusprig ist.
4. Reduziere die Hitze auf niedrig und gieße die Sauce hinein. Rühre um und koche, bis die Sauce eindickt, ca. 1 Minute. Servieren.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterraner Linsensalat

394 kcal ● 21g Protein ● 12g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Feta
2 EL, zerbröselt (19g)
Öl
1 TL (mL)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
6 EL (72g)
Rotweinessig
1 TL (mL)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Dijon-Senf
3 Prise (2g)
Gurke, gehackt
6 EL, Scheiben (39g)
schwarze Oliven, gehackt
1 1/2 EL (13g)
Tomaten, gehackt
3 Kirschtomaten (51g)

1. Gib in einen Topf die Linsen und bedecke sie mit Wasser. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und abgedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen oder nach Packungsangabe. Abgießen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Vermische die Linsen in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten. Alles gut durchmengen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 2/3 oz (76g)
Taco-Gewürzmischung
2 TL (6g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Salsa
2 EL (36g)
Refried Beans
1/3 Tasse (81g)
Öl
1/3 TL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
1/3 Avocado(s) (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/3 lbs (151g)
Taco-Gewürzmischung
4 TL (11g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Salsa
4 EL (72g)
Refried Beans
2/3 Tasse (161g)
Öl
1/4 EL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
2/3 Avocado(s) (134g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Buttriger Naturreis

125 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Butter
1 TL (5g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2 EL (24g)
Salz
3/4 Prise (1g)
Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
3/4 EL (11g)
Vollkornreis (brauner Reis)
4 EL (48g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Die Stärke vom Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden abspülen.
2. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Reis hinzufügen, einmal umrühren und abgedeckt 30 Minuten kochen.
4. Reis in ein Sieb über dem Spülbecken geben und 10 Sekunden abtropfen lassen.
5. Den Reis zurück in denselben Topf geben, vom Herd nehmen.
6. Sofort abdecken und 10 Minuten ruhen lassen (das ist der Dampfteil).
7. Aufdecken, Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Einfacher Grünkohlsalat

1/2 Tasse - 28 kcal ● 1g Protein ● 2g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

Kale-Blätter

1/2 Tasse, gehackt (20g)

Salatdressing

1/2 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

tiefgekühlte Käseravioli

6 oz (170g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
 2. Mit Pastasauce servieren und genießen.
-

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-