

Meal Plan - 1300-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 1310 kcal ● 97g Protein (30%) ● 48g Fett (33%) ● 106g Kohlenhydrate (32%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

525 kcal, 36g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Instant-Kartoffelpüree

258 kcal

Abendessen

620 kcal, 25g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Griechischer Gurken-Feta-Salat

121 kcal



Patty Melt

1 Sandwich(es)- 500 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 2 1337 kcal ● 94g Protein (28%) ● 51g Fett (34%) ● 95g Kohlenhydrate (29%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

550 kcal, 33g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gemischter Salat

182 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Abendessen

620 kcal, 25g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Griechischer Gurken-Feta-Salat

121 kcal



Patty Melt

1 Sandwich(es)- 500 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 3 1255 kcal ● 93g Protein (30%) ● 60g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (20%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

525 kcal, 38g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s)- 318 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

565 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal



Buffalo-Tofu

355 kcal

Day 4 1255 kcal ● 93g Protein (30%) ● 60g Fett (43%) ● 63g Kohlenhydrate (20%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

525 kcal, 38g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s)- 318 kcal



Gekochte Eier

3 Ei(s)- 208 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

565 kcal, 19g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Geröstete Karotten

4 Karotte(s)- 211 kcal



Buffalo-Tofu

355 kcal

Day 5 1315 kcal ● 109g Protein (33%) ● 45g Fett (31%) ● 94g Kohlenhydrate (29%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

630 kcal, 28g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s)- 406 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

525 kcal, 44g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Linsen

174 kcal



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Day 6 1315 kcal ● 109g Protein (33%) ● 45g Fett (31%) ● 94g Kohlenhydrate (29%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

630 kcal, 28g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n)- 222 kcal



Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s)- 406 kcal

Abendessen

525 kcal, 44g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Linsen

174 kcal



Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n)- 219 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 7 1277 kcal ● 99g Protein (31%) ● 45g Fett (31%) ● 99g Kohlenhydrate (31%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

495 kcal, 21g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s)- 114 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Gemischter Salat

121 kcal

Abendessen

615 kcal, 41g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal



Linsen

174 kcal



Kürbiskerne

183 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Feta
2 2/3 oz (75g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
5 EL (88g)
- ☐ Ei(er)
8 groß (400g)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rotweinessig
2 EL (mL)
- ☐ Salz
1 1/2 g (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
- ☐ Dillkraut, frisch
1 EL, gehackt (2g)
- ☐ Dijon-Senf
3/4 oz (20g)
- ☐ Zwiebelpulver
1 TL (2g)
- ☐ Senf
1 EL (15g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- ☐ Öl
4 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (447g)
- ☐ Zwiebel
1 klein (70g)
- ☐ Kartoffelpüree-Mischung
2 1/2 oz (71g)
- ☐ Römersalat
1 1/6 Kopf (719g)

Backwaren

- ☐ Brot
6 Scheibe(n) (192g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Andere

- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ vegane Wurst
1 Würstchen (100g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
7 oz (193g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)
- ☐ Wasser
13 1/2 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
14 oz (397g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose(n) (448g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

☐ **Tomaten**
1 1/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (144g)

☐ **rote Zwiebel**
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)

☐ **Karotten**
10 1/2 mittel (638g)

☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

☐ **Brokkoli**
1/2 Tasse, gehackt (46g)

☐ **Ketchup**
1/2 EL (9g)

☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**
1 1/3 oz (37g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ **Zitronensaft**
1/2 EL (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Instant-Kartoffelpüree

258 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Kartoffelpüree-Mischung

2 1/2 oz (71g)

1. Kartoffelpüree gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Probieren Sie bei Nichtgefallen verschiedene Marken; manche sind deutlich besser als andere.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

3/4 Herzen (375g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Zerdrücktes Kichererbsen-Toast

1 Toast(s) - 318 kcal ● 19g Protein ● 6g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

1 Scheibe(n) (32g)

Zwiebelpulver

4 Prise (1g)

Senf

1/2 EL (8g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

Sellerie, roh, gewürfelt

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Zwiebelpulver

1 TL (2g)

Senf

1 EL (15g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

1 Dose(n) (448g)

Sellerie, roh, gewürfelt

2 Stiel, klein (12,5 cm) (34g)

1. Brot toasten (optional).
2. Währenddessen die Hälfte der Kichererbsen (die restlichen für später aufbewahren) in eine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel bis zur gewünschten Konsistenz zerdrücken. Griechischen Joghurt, Senf, Zwiebelpulver, Sellerie und eine Prise Salz/Pfeffer einrühren und gut vermischen.
3. Die restlichen ganzen Kichererbsen unterrühren.
4. Die Kichererbsenmischung auf dem Toast verteilen und servieren.

Gekochte Eier

3 Ei(s) - 208 kcal ● 19g Protein ● 14g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)

3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)

6 groß (300g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 406 kcal ● 21g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Feta

2 EL (19g)

Hummus

2 EL (30g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 1/2 oz (71g)

Tomaten, gehackt

1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)

Gurke, gehackt

4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Feta

4 EL (38g)

Hummus

4 EL (60g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Weizentortillas

2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)

Vegetarische Chik'n-Tender

5 oz (142g)

Tomaten, gehackt

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

Gurke, gehackt

1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

Ketchup

1/2 EL (9g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Ketchup servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (46g)

Salatdressing

1 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (14g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Griechischer Gurken-Feta-Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Feta

2 EL, zerbröselt (19g)

Rotweinessig

1 EL (mL)

Olivenöl

1 TL (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise (0g)

Dillkraut, frisch

1/2 EL, gehackt (1g)

Gurke

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Feta

4 EL, zerbröselt (38g)

Rotweinessig

2 EL (mL)

Olivenöl

2 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Dillkraut, frisch

1 EL, gehackt (2g)

Gurke

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. Gurke auf die gewünschte Größe schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Über die Gurken träufeln.
4. Dill und Feta darüber streuen.
5. Servieren.

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
Öl
3/4 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)
Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 klein (70g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Geröstete Karotten

4 Karotte(s) - 211 kcal ● 3g Protein ● 10g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
4 groß (288g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
8 groß (576g)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
2. Die in Scheiben geschnittenen Karotten auf ein Backblech legen, mit Öl und einer Prise Salz vermengen. Gleichmäßig verteilen und etwa 30 Minuten rösten, bis sie weich sind. Servieren.

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce

2 1/2 EL (mL)

Ranch-Dressing

2 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

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.

Vegane Crumbles

1 1/2 Tasse(n) - 219 kcal ● 28g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Tasse (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 Tasse (300g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

260 kcal ● 21g Protein ● 15g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Römersalat

2 Tasse, gerieben (94g)

Ei(er)

2 groß (100g)

Brokkoli

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 EL (18g)

Dijon-Senf

1 TL (5g)

Parmesan

1 EL (5g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 EL (7g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
4 EL (48g)

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
1 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (47g)
Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (326g)
Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-