

# Meal Plan - 1400 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** 1353 kcal ● 111g Protein (33%) ● 49g Fett (32%) ● 102g Kohlenhydrate (30%) ● 17g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

560 kcal, 15g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Banane**

2 Banane(n)- 233 kcal



**Gemischte Nüsse**

1/4 Tasse(n)- 218 kcal



**Chik'n-Nuggets**

2 Nuggets- 110 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Abendessen

630 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Farro**

1/4 Tassen (gekocht)- 93 kcal

**Day 2** 1410 kcal ● 125g Protein (35%) ● 46g Fett (30%) ● 105g Kohlenhydrate (30%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

620 kcal, 30g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal



**Gegrillter Käse mit Pilzen**

323 kcal



**Nektarine**

2 Nektarine(n)- 140 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Abendessen

630 kcal, 59g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Farro**

1/4 Tassen (gekocht)- 93 kcal

**Day 3** 1399 kcal ● 110g Protein (32%) ● 51g Fett (33%) ● 97g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

605 kcal, 31g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Weißer Reis**  
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 426 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

635 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
633 kcal

---

**Day 4** 1425 kcal ● 103g Protein (29%) ● 59g Fett (37%) ● 88g Kohlenhydrate (25%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

630 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Hummus-Cheesesteak-Sub**  
1 Sub(s)- 554 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

635 kcal, 43g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
633 kcal

---

**Day 5** 1412 kcal ● 90g Protein (25%) ● 44g Fett (28%) ● 135g Kohlenhydrate (38%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

630 kcal, 23g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Hummus-Cheesesteak-Sub**  
1 Sub(s)- 554 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

620 kcal, 30g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
203 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
416 kcal

**Day 6** 1439 kcal ● 112g Protein (31%) ● 46g Fett (29%) ● 121g Kohlenhydrate (34%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**

1 1/2 Würstchen- 541 kcal

### Abendessen

620 kcal, 30g Eiweiß, 71g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**

203 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**

416 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

**Day 7** 1356 kcal ● 103g Protein (30%) ● 47g Fett (31%) ● 107g Kohlenhydrate (32%) ● 23g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

655 kcal, 45g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Fruchtsaft**

1 Tasse- 115 kcal



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree**

1 1/2 Würstchen- 541 kcal

### Abendessen

535 kcal, 21g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

385 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

151 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

---

## Andere

- ☐ vegane Wurst  
7 Würstchen (700g)
- ☐ Farro  
4 EL (52g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
2 Nuggets (43g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
6 Tasse (540g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
17 Tasse (510g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
7 Scheiben (73g)
- ☐ Sub-Brötchen  
2 Brötchen (170g)
- ☐ Nährhefe  
1 1/2 EL (6g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
2 1/4 Tasse (255g)

## Getränke

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

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane  
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)
- ☐ Nektarine  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Fruchtsaft  
16 fl oz (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse  
4 EL (34g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
3 EL (36g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup  
1/2 EL (9g)
- ☐ Pilze  
1/2 Tasse, gehackt (35g)
- ☐ Knoblauch  
7 1/2 Zehe(n) (23g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 3/4 oz (77g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- ☐ Öl  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1 Tasse (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
1 TL, gemahlen (1g)
- ☐ Chiliflocken  
1 TL (2g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
2 Scheibe(n) (64g)
- ☐ Weizentortillas  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Hot Sauce  
1 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 1/4 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ Hummus  
1/3 lbs (153g)
- ☐ Linsen, roh  
3/4 Tasse (144g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Dose(n) (220g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
2 3/4 EL (31g)

- ☐ **Tomaten**  
1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (179g)
  - ☐ **Zwiebel**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (310g)
  - ☐ **Paprika**  
2 mittel (238g)
  - ☐ **Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
  - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 1/4 Tasse (304g)
  - ☐ **Sellerie, roh**  
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
  - ☐ **Karotten**  
1 groß (72g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Banane(n)

#### Banane

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gemischte Nüsse

1/4 Tasse(n) - 218 kcal ● 7g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### Gemischte Nüsse

4 EL (34g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Nuggets

2 Nuggets - 110 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nuggets

#### Ketchup

1/2 EL (9g)

#### vegane 'Chik'n' Nuggets

2 Nuggets (43g)

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

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

#### fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrillter Käse mit Pilzen

323 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Pilze

1/2 Tasse, gehackt (35g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Thymian, getrocknet

1 TL, gemahlen (1g)

#### Brot

2 Scheibe(n) (64g)

#### Scheibenkäse

1 Scheibe (je ca. 20–22 g) (21g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

### Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

#### Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



#### Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s) - 426 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Ergibt 1 Wrap(s)

#### **Pflanzliche Aufschnittscheiben**

7 Scheiben (73g)

#### **Weizentortillas**

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

#### **Tomaten**

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

#### **Hummus**

2 EL (30g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Einwickeln und servieren.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

#### **Tomaten**

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### **Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

#### **Tomaten**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

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

### Hummus-Cheesesteak-Sub

1 Sub(s) - 554 kcal ● 22g Protein ● 22g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
4 Prise (1g)  
**Hummus**  
4 EL (62g)  
**Scheibenkäse**  
1 Scheibe (je ca. 28 g) (28g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten**  
1/2 groß (75g)  
**Sub-Brötchen, gespalten**  
1 Brötchen (85g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
1 mittel (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (123g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten**  
1 groß (150g)  
**Sub-Brötchen, gespalten**  
2 Brötchen (170g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
2 mittel (238g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

1 1/2 Würstchen - 541 kcal ● 44g Protein ● 29g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Blumenkohl**  
1 Tasse (128g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**vegane Wurst**  
1 1/2 Würstchen (150g)  
**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Blumenkohl**  
2 1/4 Tasse (255g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)  
**Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (105g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Farro

1/4 Tassen (gekocht) - 93 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Farro**  
2 EL (26g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Farro**  
4 EL (52g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Hot Sauce**  
1/2 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 1/2 EL (18g)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Hot Sauce**  
1 EL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
3 EL (36g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
  2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
  3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
  4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
  5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.
-

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemischte Blattsalate

9 Tasse (270g)

#### Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

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

### Linsensuppe mit Gemüse

416 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Linsen, roh

6 EL (72g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Kale-Blätter

3/4 Tasse, gehackt (30g)

#### Nährhefe

3/4 EL (3g)

#### Knoblauch

3/4 Zehe(n) (2g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (152g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Linsen, roh

3/4 Tasse (144g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3 Tasse(n) (mL)

#### Kale-Blätter

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

#### Nährhefe

1 1/2 EL (6g)

#### Knoblauch

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

2 1/4 Tasse (304g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

#### Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 groß (72g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (220g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

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

# 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.
-