

# Meal Plan - 1500-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** 1535 kcal ● 129g Protein (34%) ● 61g Fett (36%) ● 97g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

670 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Abendessen

700 kcal, 59g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1535 kcal ● 129g Protein (34%) ● 61g Fett (36%) ● 97g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

670 kcal, 34g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

1 Wrap(s)- 426 kcal



### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Abendessen

700 kcal, 59g Eiweiß, 27g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



### Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal



### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1454 kcal ● 99g Protein (27%) ● 39g Fett (24%) ● 154g Kohlenhydrate (42%) ● 24g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

695 kcal, 27g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais**  
1/2 Quesadilla(s)- 332 kcal



**Gurkenscheiben**  
1 Gurke- 60 kcal



**Couscous**  
301 kcal

### Abendessen

600 kcal, 36g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Erdnuss-Tempeh**  
4 Unze Tempeh- 434 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 4** 1460 kcal ● 100g Protein (28%) ● 39g Fett (24%) ● 144g Kohlenhydrate (39%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

655 kcal, 28g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
577 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal

### Abendessen

645 kcal, 36g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
480 kcal



**Weißer Reis**  
3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 5** 1528 kcal ● 110g Protein (29%) ● 50g Fett (30%) ● 134g Kohlenhydrate (35%) ● 25g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

720 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal



### Pfirsich

2 Pfirsich- 132 kcal



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

## Abendessen

645 kcal, 36g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal



### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 6** 1528 kcal ● 103g Protein (27%) ● 53g Fett (31%) ● 132g Kohlenhydrate (34%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

645 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal



### Käse-Ravioli

408 kcal

## Abendessen

715 kcal, 40g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1528 kcal ● 103g Protein (27%) ● 53g Fett (31%) ● 132g Kohlenhydrate (34%) ● 28g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

645 kcal, 27g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal



### Käse-Ravioli

408 kcal

## Abendessen

715 kcal, 40g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Andere

- vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben  
14 Scheiben (146g)
- Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Tasse (75g)
- Nährhefe  
1/2 EL (2g)
- Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
26 Nuggets (559g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
2 mittel (392g)
- Tomaten  
3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (97g)
- Ganzkörniger Mais  
1/8 Dose (ca. 310 g) (24g)
- Gurke  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)
- Sellerie, roh  
2 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (110g)
- Karotten  
3 3/4 mittel (230g)
- Zwiebel  
3/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (83g)
- Knoblauch  
6 Zehe(n) (18g)
- Brokkoli  
2 Tasse, gehackt (182g)
- Kartoffeln  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)
- Ketchup  
6 1/2 EL (111g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
1 1/2 lbs (680g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1 EL, gemahlen (7g)
- Oregano (getrocknet)  
1 TL, gemahlen (2g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Salz  
1/2 EL (8g)

## Backwaren

- Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (193g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Hummus  
4 EL (60g)
- Tempeh  
4 oz (113g)
- Erdnussbutter  
2 1/4 oz (64g)
- Sojasauce  
1 TL (mL)
- schwarze Bohnen  
1/8 Dose(n) (55g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
3/4 Dose(n) (329g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Pfirsich  
6 mittel (Durchm. 2,67") (900g)
- Zitronensaft  
1/2 EL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
4 EL, ganz (36g)

## Getränke

- Proteinpulver  
10 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (326g)
- Wasser  
12 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
3/4 Tasse (139g)
- Instant-Couscous, gewürzt  
1/2 Schachtel ( $\approx 165$  g) (82g)

## Milch- und Eierprodukte

- Mexikanische Käsemischung  
3 EL, gerieben (21g)
- Butter  
1/4 EL (4g)

## Fette und Öle

- Olivenöl**  
1 oz (mL)
- Öl**  
1 3/4 oz (mL)
- Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa**  
1/2 EL (8g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)
- Pasta-Sauce**  
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli**  
3/4 lbs (340g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher pflanzenbasiertes Delikatessen-Wrap

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

7 Scheiben (73g)

**Wezentortillas**

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

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Tasse (15g)

**Tomaten**

2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)

**Hummus**

2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

14 Scheiben (146g)

**Wezentortillas**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Hummus**

4 EL (60g)

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.

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**

4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

2 EL, ganz (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

4 EL, ganz (36g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Quesadillas mit schwarzen Bohnen und Mais

1/2 Quesadilla(s) - 332 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Quesadilla(s)

**Mexikanische Käsemischung**

3 EL, gerieben (21g)

**Olivenöl**

1/4 TL (mL)

**Salsa**

1/2 EL (8g)

**Butter**

1/4 EL (4g)

**Wezentortillas**

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

**Ganzkörniger Mais, abgetropft**

1/8 Dose (ca. 310 g) (24g)

**schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft**

1/8 Dose(n) (55g)

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Bohnen und Mais einrühren, dann die Salsa hinzufügen; gut vermischen. Kochen, bis alles durchgewärmt ist, etwa 3 Minuten. Etwas Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Eine Tortilla in die Pfanne legen, gleichmäßig mit Käse bestreuen und etwas von der Bohnenmischung darauf geben. Eine weitere Tortilla darauflegen, goldbraun braten, dann wenden und die andere Seite garen. Bei Bedarf mehr Butter schmelzen und mit den restlichen Tortillas und der Füllung wiederholen. Hinweis: Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Zum Essen die Bohnenmischung in der Mikrowelle erwärmen und bei Schritt 2 weitermachen.

## Gurkenscheiben

1 Gurke - 60 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Gurke

**Gurke**

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

**1. Gurke in Scheiben**

**schneiden und servieren.**

## Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Instant-Couscous, gewürzt**

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

**1. Den Anweisungen auf der**

**Verpackung folgen.**

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 1/2 groß (108g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

3/4 Dose(n) (329g)

**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

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



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Sellerie mit Erdnussbutter

218 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)

1. Sellerie waschen und in die gewünschte Länge schneiden.
2. Erdnussbutter entlang der Mitte verstreichen.

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Pfirsich

**Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Stückige Dosenuppe (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 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

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.

### Käse-Ravioli

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
3/4 lbs (340g)

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

## 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.

### In der Pfanne gebratene Zucchini

166 kcal ● 3g Protein ● 13g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini**  
2 mittel (392g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 EL, gemahlen (7g)  
**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)

1. Zucchini längs in vier oder fünf Scheiben schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Gewürze verquirlen.
3. Die Öl-Gewürz-Mischung auf beide Seiten der Zucchini Scheiben auftragen.
4. Zucchini in einer erhitzten Pfanne 2–3 Minuten auf einer Seite anbraten. Dann wenden und auf der anderen Seite etwa eine Minute garen.
5. Servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Erdnuss-Tempeh

4 Unze Tempeh - 434 kcal ● 33g Protein ● 23g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 4 Unze Tempeh

#### Tempeh

4 oz (113g)

#### Erdnussbutter

2 EL (32g)

#### Zitronensaft

1/2 EL (mL)

#### Sojasauce

1 TL (mL)

#### Nährhefe

1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber trüpfeln und servieren.

### Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

4 EL (46g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

480 kcal ● 33g Protein ● 22g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

2 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

4 Prise (2g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (61g)

**Brokkoli, gehackt**

1 Tasse, gehackt (91g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

1 Würstchen (100g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

4 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 mittel (122g)

**Brokkoli, gehackt**

2 Tasse, gehackt (182g)

**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**

2 Würstchen (200g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

## Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

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.

---

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
13 Nuggets (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
6 1/2 EL (111g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
26 Nuggets (559g)

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