

# Meal Plan - 1600-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** 1581 kcal ● 117g Protein (29%) ● 28g Fett (16%) ● 181g Kohlenhydrate (46%) ● 35g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

650 kcal, 36g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Vollkornreis**

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**

480 kcal

## Abendessen

765 kcal, 44g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**

535 kcal



**Linsen**

231 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1550 kcal ● 108g Protein (28%) ● 55g Fett (32%) ● 122g Kohlenhydrate (32%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

620 kcal, 28g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**

2 Taco(s)- 350 kcal



**Sonnenblumenkerne**

271 kcal

## Abendessen

765 kcal, 44g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 4g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**

535 kcal



**Linsen**

231 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1596 kcal ● 110g Protein (28%) ● 64g Fett (36%) ● 123g Kohlenhydrate (31%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

760 kcal, 39g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Pfirsich**

2 Pfirsich- 132 kcal



**Caprese-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 461 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

675 kcal, 35g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Chik'n-Nuggets**

11 Nuggets- 607 kcal



**Karottensticks**

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

---

**Day 4** 1596 kcal ● 110g Protein (28%) ● 64g Fett (36%) ● 123g Kohlenhydrate (31%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

760 kcal, 39g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Käse-Stick**

2 Stück- 165 kcal



**Pfirsich**

2 Pfirsich- 132 kcal



**Caprese-Sandwich**

1 Sandwich(es)- 461 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

675 kcal, 35g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Chik'n-Nuggets**

11 Nuggets- 607 kcal



**Karottensticks**

2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal

**Day 5** 1583 kcal ● 110g Protein (28%) ● 53g Fett (30%) ● 133g Kohlenhydrate (34%) ● 35g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

710 kcal, 24g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Karotten**

3 Karotte(s)- 158 kcal



**Veggie-Burger**

2 Burger- 550 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

710 kcal, 50g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal



**Buttriger weißer Reis**

121 kcal

---

**Day 6** 1588 kcal ● 119g Protein (30%) ● 35g Fett (20%) ● 175g Kohlenhydrate (44%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

710 kcal, 24g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Geröstete Karotten**

3 Karotte(s)- 158 kcal



**Veggie-Burger**

2 Burger- 550 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

715 kcal, 59g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal



**Hähnchen-Tortellini-Suppe**

562 kcal

---

**Day 7** 1641 kcal ● 123g Protein (30%) ● 33g Fett (18%) ● 193g Kohlenhydrate (47%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

760 kcal, 27g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



**Weißer Reis**

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal



**Würzige Linsen-Tacos**

3 Taco(s)- 597 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

715 kcal, 59g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal



**Hähnchen-Tortellini-Suppe**

562 kcal

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße  
1 Tasse (286g)
- ☐ Pesto  
4 EL (64g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 3/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa  
3 EL (54g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 EL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Chiliflocken  
2 Prise (0g)

## Andere

- ☐ Nährhefe  
1 Tasse (60g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
4 Prise (2g)
- ☐ vegane Wurst  
1 Würstchen (100g)
- ☐ Guacamole, abgepackt  
4 EL (62g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets  
22 Nuggets (473g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
4 oz (113g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
4 Patty (284g)
- ☐ gehackte Tomaten  
3/4 Dose(n) (315g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Blumenkohl  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Karotten  
13 1/2 mittel (823g)
- ☐ Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)
- ☐ Kartoffeln  
1 klein (Durchm. 1,75–2,25") (92g)

## Getränke

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ Tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ rote Linsen, roh  
6 EL (72g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
4 EL (48g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
6 EL (69g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 oz (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Cheddar  
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ Käsestange  
4 Stange (112g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
4 Scheiben (113g)
- ☐ Butter  
1 TL (5g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/2 Tasse (140g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)

## Obst und Fruchtsäfte

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

## Backwaren

- ☐ **Ketchup**  
9 1/2 EL (162g)
- ☐ **Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick)  
(108g)
- ☐ **Kale-Blätter**  
1 1/2 Tasse, gehackt (60g)
- ☐ **Tomatenmark**  
3/4 EL (12g)
- ☐ **Zwiebel**  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (140g)
- ☐ **Knoblauch**  
4 1/2 Zehe(n) (14g)

- ☐ **Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)
- ☐ **Hamburgerbrötchen**  
4 Brötchen (204g)
- ☐ **Brötchen**  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(112g)
- ☐ **Maistortillas**  
3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.) (78g)

## **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**

- ☐ **gefrorene Käsetortellini**  
6 3/4 oz (191g)

## **Geflügelprodukte**

- ☐ **Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
2/3 lbs (298g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

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.

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



**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)

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.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

**Cheddar**  
1/2 Tasse, gerieben (57g)  
**Guacamole, abgepackt**  
4 EL (62g)

1. Eine kleine Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaftspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Sonnenblumenkerne  
1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
2 Stange (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
4 Stange (112g)

1. Das Rezept enthält keine  
Zubereitungsschritte.

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.

Caprese-Sandwich

1 Sandwich(es) - 461 kcal ● 22g Protein ● 27g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
2 Scheibe(n) (64g)  
**Tomaten**  
2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)  
**Frischer Mozzarella**  
2 Scheiben (57g)  
**Pesto**  
2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Tomaten**  
4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)  
**Frischer Mozzarella**  
4 Scheiben (113g)  
**Pesto**  
4 EL (64g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Geröstete Karotten

3 Karotte(s) - 158 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3 groß (216g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
6 groß (432g)

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.

### Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)  
**Ketchup**  
2 EL (34g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 oz (57g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hamburgerbrötchen**  
4 Brötchen (204g)  
**Ketchup**  
4 EL (68g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 oz (113g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### 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.

### Würzige Linsen-Tacos

3 Taco(s) - 597 kcal ● 24g Protein ● 15g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Ergibt 3 Taco(s)

**rote Linsen, roh**

6 EL (72g)

**Maistortillas**

3 Tortilla, mittel (ca. 15 cm Durchm.)  
(78g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Salsa**

3 EL (54g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Wasser**

3/4 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

2 Prise (0g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Karotten, geschält und gerieben**

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

1. Die Hälfte des Öls in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch hinzufügen und 5–7 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig ist.  
Kreuzkümmel einrühren und etwa eine Minute kochen, bis es duftet.  
Wasser, Salsa, Linsen und etwas Salz hinzufügen. Aufkochen, abdecken, die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.  
Die Linsenmasse auf Tortillas verteilen und fast bis zum Rand ausstreichen. Zerstoßenen roten Pfeffer darüber streuen.  
Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tortilla mit der Linsen-Seite nach oben hineinlegen und 3–5 Minuten toasten, bis die Ränder knusprig werden.  
Die Tacos auf einen Teller legen, zusammenklappen und servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Barbecue-Soße**

1/2 Tasse (143g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Nährhefe**

1/2 Tasse (30g)

**Blumenkohl**

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Barbecue-Soße**

1 Tasse (286g)

**Salz**

1 TL (6g)

**Nährhefe**

1 Tasse (60g)

**Blumenkohl**

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

### 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.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Chik'n-Nuggets

11 Nuggets - 607 kcal ● 34g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
2 3/4 EL (47g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
11 Nuggets (237g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
1/3 Tasse (94g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
22 Nuggets (473g)

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

### Karottensticks

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Karotten**  
2 1/2 mittel (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Karotten**  
5 mittel (305g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 8 oz

#### Tempeh

1/2 lbs (227g)

#### Öl

4 TL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

### Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

#### Butter

1 TL (5g)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brötchen

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten  
Appetit.

---

### Hähnchen-Tortellini-Suppe

562 kcal ● 54g Protein ● 15g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

4 EL (70g)

**gefrorene Käsetortellini**

1/4 lbs (96g)

**Kale-Blätter**

3/4 Tasse, gehackt (30g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 Tasse(n) (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

1/3 lbs (149g)

**gehackte Tomaten**

3/8 Dose(n) (158g)

**Tomatenmark**

1 TL (6g)

**Öl**

1 TL (mL)

**Zwiebel, fein gehackt**

3/8 groß (56g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**gefrorene Käsetortellini**

6 3/4 oz (191g)

**Kale-Blätter**

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3 3/4 Tasse(n) (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**

2/3 lbs (298g)

**gehackte Tomaten**

3/4 Dose(n) (315g)

**Tomatenmark**

3/4 EL (12g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Zwiebel, fein gehackt**

3/4 groß (113g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

1. Hähnchenbrüste in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Zum Simmern bringen und etwa 10–15 Minuten kochen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Hähnchen aus dem Wasser nehmen und leicht abkühlen lassen, dann mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseite stellen.
  2. Inzwischen Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Etwa 5–6 Minuten kochen, bis das Gemüse etwas weich ist.
  3. Tomatenmark einrühren und etwa 2 Minuten kochen.
  4. Würfelige Tomaten, zerpfücktes Hähnchen und Brühe einrühren. Zum Simmern bringen, Hitze reduzieren und abdecken. 15–20 Minuten köcheln lassen.
  5. Etwas Brühe aus dem Topf schöpfen und in eine Schüssel geben. Griechischen Joghurt einrühren. Sobald der Joghurt vollständig mit der Brühe vermischt ist, die Mischung zurück in den Topf geben und umrühren.
  6. Gehackten Grünkohl und Tortellini einrühren. Nach der auf der Tortellini-Packung angegebenen Zeit köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 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.
-