

# Meal Plan - 1800-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** 1814 kcal ● 120g Protein (27%) ● 71g Fett (35%) ● 143g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

840 kcal, 33g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



**Veggie-Burger mit Käse**

2 Burger- 722 kcal



**Gekochte Paprika**

1 Paprika- 120 kcal

## Abendessen

810 kcal, 51g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Fruchtsaft**

1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Caprese-Salat**

213 kcal



**Einfaches Tempeh**

6 oz- 443 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1821 kcal ● 128g Protein (28%) ● 66g Fett (33%) ● 153g Kohlenhydrate (34%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

825 kcal, 46g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Caprese-Salat**

213 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**

1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal

## Abendessen

835 kcal, 45g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**

443 kcal



**Fruchtsaft**

2 Tasse- 229 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

161 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1807 kcal ● 115g Protein (25%) ● 59g Fett (29%) ● 182g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

855 kcal, 43g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Wrap mit Spinat und Ziegenkäse**  
1 Wrap(s)- 427 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Abendessen

790 kcal, 35g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e)- 131 kcal



**Käse-Ravioli**  
408 kcal



**Caprese-Salat**  
249 kcal

---

**Day 4** 1807 kcal ● 115g Protein (25%) ● 59g Fett (29%) ● 182g Kohlenhydrate (40%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

855 kcal, 43g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**fettarmer griechischer Joghurt**  
2 Becher- 310 kcal



**Wrap mit Spinat und Ziegenkäse**  
1 Wrap(s)- 427 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Abendessen

790 kcal, 35g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e)- 131 kcal



**Käse-Ravioli**  
408 kcal



**Caprese-Salat**  
249 kcal

**Day 5** 1827 kcal ● 125g Protein (27%) ● 68g Fett (33%) ● 138g Kohlenhydrate (30%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

825 kcal, 35g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Marokkanischer Kichererbsen-Wrap**  
1 Wrap(s)- 469 kcal



**Grapefruit**  
1 Grapefruit- 119 kcal



**Reiswaffeln mit Erdnussbutter**  
1 Waffel(n)- 240 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal



**Linsen**  
231 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

---

**Day 6** 1854 kcal ● 134g Protein (29%) ● 56g Fett (27%) ● 169g Kohlenhydrate (36%) ● 36g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

855 kcal, 44g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Fruchtsaft**  
1 1/3 Tasse- 153 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

### Abendessen

835 kcal, 53g Eiweiß, 52g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal



**Linsen**  
231 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

**Day 7** 1815 kcal ● 134g Protein (29%) ● 70g Fett (35%) ● 143g Kohlenhydrate (31%) ● 20g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

855 kcal, 44g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse- 153 kcal



#### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s)- 702 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

### Abendessen

795 kcal, 53g Eiweiß, 26g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



#### Tofu-Parmesan

2 Tofu-Planken- 697 kcal



#### Einfach angebratener Spinat

100 kcal

---

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
48 fl oz (mL)
- ☐ Grapefruit  
3 groß (ca. 4,5" Durchm.) (996g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella  
1/2 lbs (222g)
- ☐ Scheibenkäse  
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ Käse  
1 Tasse, gerieben (113g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ziegenkäse  
4 EL (56g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1/3 Tasse (93g)
- ☐ geriebener Mozzarella  
2 oz (57g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 2/3 Packung (≈155 g) (415g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty  
2 Patty (142g)
- ☐ geröstete rote Paprika  
4 EL, gewürfelt (56g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)
- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ Nährhefe  
11 1/2 g (11g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (28g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
3 Prise (0g)
- ☐ Knoblauchpulver  
4 Prise (2g)
- ☐ gemahlener Ingwer  
1/8 oz (1g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
18 oz (510g)
- ☐ Sojasauce  
1 EL (mL)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)
- ☐ Linsen, roh  
2/3 Tasse (128g)
- ☐ fester Tofu  
14 oz (397g)

## Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen  
2 Brötchen (102g)
- ☐ Brot  
3 Scheibe(n) (96g)
- ☐ Naan-Brot  
1 Stück(e) (90g)
- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (193g)

## Getränke

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

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
4 EL (48g)
- ☐ Maisstärke  
1 EL (8g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
3/4 Glas (ca. 680 g) (531g)
- ☐ Hot Sauce  
2 TL (mL)
- ☐ Pizzasauce  
3 EL (47g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)

☐ **Zimt (gemahlen)**  
1 Prise (0g)

☐ **Salz**  
1/4 TL (2g)

☐ **schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)

## **Fette und Öle**

☐ **Balsamico-Vinaigrette**  
3 oz (mL)

☐ **Öl**  
2 oz (mL)

☐ **Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

☐ **Tomaten**  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (550g)

☐ **Ketchup**  
2 EL (34g)

☐ **Paprika**  
1 3/4 groß (283g)

☐ **Pilze**  
1/3 lbs (134g)

☐ **frischer Spinat**  
6 Tasse(n) (180g)

☐ **frische Petersilie**  
5 Stängel (5g)

☐ **Zwiebel**  
1/8 klein (9g)

☐ **Knoblauch**  
2 1/2 Zehe (8g)

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

## **Snacks**

☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

## **Nuss- und Samenprodukte**

☐ **Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)

☐ **geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Veggie-Burger mit Käse

2 Burger - 722 kcal ● 32g Protein ● 24g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger

#### Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Gemischte Blattsalate

2 oz (57g)

#### Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

#### Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

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

### Gekochte Paprika

1 Paprika - 120 kcal ● 1g Protein ● 9g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Paprika

#### Öl

2 TL (mL)

#### Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Herd: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprikastreifen hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Ofen: Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Paprikastreifen mit Öl vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### frischer Basilikum

4 EL Blätter, ganz (6g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

#### Brot

3 Scheibe(n) (96g)

#### Käse

3/4 Tasse, gerieben (85g)

#### Pilze

2 1/4 oz (64g)

#### Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

#### Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter  
griechischer Joghurt**  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Wrap mit Spinat und Ziegenkäse

1 Wrap(s) - 427 kcal ● 17g Protein ● 21g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
1 Tasse(n) (30g)  
**Tomaten**  
4 Kirschtomaten (68g)  
**Käse**  
2 EL, gerieben (14g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)  
**geröstete rote Paprika**  
2 EL, gewürfelt (28g)  
**Ziegenkäse, zerbröselt**  
2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Tomaten**  
8 Kirschtomaten (136g)  
**Käse**  
4 EL, gerieben (28g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)  
**geröstete rote Paprika**  
4 EL, gewürfelt (56g)  
**Ziegenkäse, zerbröselt**  
4 EL (56g)

1. Die Tortilla flach auslegen und den Spinat darauf verteilen. Kirschtomaten, Ziegenkäse, geröstete Paprika und geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spinat verteilen. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln.
2. Den unteren Rand der Tortilla etwa 2 Zoll hochklappen, um die Füllung einzuschließen, und den Wrap fest aufrollen.

### Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Grapefruit

2 groß (ca. 4,5" Durchm.) (664g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Marokkanischer Kichererbsen-Wrap

1 Wrap(s) - 469 kcal ● 25g Protein ● 14g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

#### Weizentortillas

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

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/3 Tasse (93g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### frische Petersilie

5 Stängel (5g)

#### Zimt (gemahlen)

1 Prise (0g)

#### gemahlener Ingwer

1 Prise (0g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

#### Paprika, entkernt, in Scheiben geschnitten

1/2 klein (37g)

#### Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 klein (9g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und 15 Minuten rösten.
3. Geschnittene Zwiebeln und Paprika zum Backblech hinzufügen und weitere 15 Minuten rösten.
4. Nach dem Abkühlen mit Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack bestreuen.
5. Wrap zusammenstellen: Griechischen Joghurt auf die Tortilla streichen, Kichererbsen, Paprika, Zwiebel und Petersilie darauf geben. Servieren.

## Grapefruit

1 Grapefruit - 119 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Grapefruit

### Grapefruit

1 groß (ca. 4,5" Durchm.) (332g)

1. Grapefruit halbieren und die Grapefruit in einzelne Segmente teilen, indem Sie die Membranen auf jeder Seite des Segments mit einem scharfen Messer vorsichtig entlangschneiden.
2. (optional: vor dem Servieren etwas Ihres Lieblings-Süßungsmittels ohne Kalorien darüberstreuen)

## Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Waffel(n)

### Erdnussbutter

2 EL (32g)

### Reiswaffeln, beliebiger Geschmack

1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Fruchtsaft

10 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Fruchtsaft

21 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sub-Brötchen**

1 1/2 Brötchen (128g)

**Nährhefe**

1/2 EL (2g)

**Pasta-Sauce**

6 EL (98g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sub-Brötchen**

3 Brötchen (255g)

**Nährhefe**

1 EL (4g)

**Pasta-Sauce**

3/4 Tasse (195g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

12 Fleischbällchen (360g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Fruchtsaft

1 1/3 Tasse - 153 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse

**Fruchtsaft**

10 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Frischer Mozzarella**

1 1/2 oz (43g)

**Gemischte Blattsalate**

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

**frischer Basilikum**

4 EL Blätter, ganz (6g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Einfaches Tempeh

6 oz - 443 kcal ● 36g Protein ● 23g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe





Ergibt 6 oz

**Tempeh**  
6 oz (170g)  
**Öl**  
1 EL (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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

443 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**gemahlener Ingwer**  
2 Prise (0g)  
**Pilze, gehackt**  
1 Tasse, gehackt (70g)  
**Tempeh, in Scheiben geschnitten**  
4 oz (113g)  
**Paprika, in Scheiben geschnitten**  
1/2 groß (82g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

## Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse



**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

161 kcal ● 9g Protein ● 11g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Balsamico-Vinaigrette

2 TL (mL)

### frischer Basilikum

2 TL, gehackt (2g)

### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 1/3 oz (38g)

### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1/2 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (91g)

1. Tomaten- und Mozarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

### 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.

### Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
1 3/4 oz (50g)  
**Gemischte Blattsalate**  
5/8 Packung (≈155 g) (90g)  
**frischer Basilikum**  
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
3 1/2 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
1/4 lbs (99g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)  
**frischer Basilikum**  
9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 1/3 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
56 TL Cherrytomaten (174g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 EL (12g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

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.

### 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, ab gespült**

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Linsen, roh, ab gespült**

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.

## Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Tofu-Parmesan

2 Tofu-Planken - 697 kcal ● 49g Protein ● 44g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe





Ergibt 2 Tofu-Planken

**Nährhefe**

2 EL (8g)

**Maisstärke**

1 EL (8g)

**Öl**

1 EL (mL)

**Pizzasauce**

3 EL (47g)

**geriebener Mozzarella**

2 oz (57g)

**fester Tofu, abgetupft**

14 oz (397g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

## Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**frischer Spinat**

4 Tasse(n) (120g)

**Knoblauch, gewürfelt**

1/2 Zehe (2g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. 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.
-