

# Meal Plan - 1900 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** 1904 kcal ● 120g Protein (25%) ● 63g Fett (30%) ● 170g Kohlenhydrate (36%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

800 kcal, 35g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Brokkoli-Cheddar-Quesadilla mit Joghurtdip**  
1 Quesadilla(s)- 589 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal

## Abendessen

885 kcal, 36g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Quinoa mit schwarzen Bohnen**  
584 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
302 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1887 kcal ● 121g Protein (26%) ● 64g Fett (31%) ● 171g Kohlenhydrate (36%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

800 kcal, 35g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Brokkoli-Cheddar-Quesadilla mit Joghurtdip**  
1 Quesadilla(s)- 589 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
211 kcal

## Abendessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Salat mit schwarzen Bohnen und Couscous**  
671 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1908 kcal ● 122g Protein (26%) ● 51g Fett (24%) ● 201g Kohlenhydrate (42%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

820 kcal, 37g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Käse-Ravioli**  
680 kcal



**Einfacher griechischer Gurkensalat**  
141 kcal

### Abendessen

870 kcal, 37g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Salat mit schwarzen Bohnen und Couscous**  
671 kcal



**Milch**  
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 4** 1882 kcal ● 145g Protein (31%) ● 93g Fett (44%) ● 88g Kohlenhydrate (19%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

830 kcal, 57g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern**  
390 kcal



**Linsen**  
260 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
180 kcal

### Abendessen

835 kcal, 40g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Tofu-Salat mit Salsa Verde**  
353 kcal



**Milch**  
2 Tasse(n)- 298 kcal



**Kürbiskerne**  
183 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 5** 1933 kcal ● 153g Protein (32%) ● 92g Fett (43%) ● 83g Kohlenhydrate (17%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

830 kcal, 57g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

390 kcal



#### Linsen

260 kcal



#### Sonnenblumenkerne

180 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

885 kcal, 47g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal



#### Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

**Day 6** 1926 kcal ● 133g Protein (28%) ● 81g Fett (38%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 44g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

825 kcal, 37g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Linsensuppe

722 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

885 kcal, 47g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal



#### Einfaches Tempeh

6 oz- 443 kcal

**Day 7** 1872 kcal ● 127g Protein (27%) ● 64g Fett (31%) ● 159g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

825 kcal, 37g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Linsensuppe**  
722 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal

## Abendessen

830 kcal, 42g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Einfacher Tofu**  
6 oz- 257 kcal



**Linsen**  
347 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
227 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

---

## Getränke

- Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser**  
24 1/3 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht**  
1/4 Tasse (48g)
- Couscous, ungekocht**  
2/3 Tasse (115g)

## Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (4g)
- Cayennepfeffer**  
3/4 Prise (0g)
- Salz**  
2 TL (13g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- Chilipulver**  
4 Prise (1g)
- getrockneter Dill**  
2 TL (2g)
- Rotweinessig**  
2 TL (mL)
- Dijon-Senf**  
1 EL (15g)
- Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)
- Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)
- Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Maiskörner**  
6 EL (51g)
- Zwiebel**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (152g)
- Knoblauch**  
2 1/2 Zehe(n) (7g)
- Tomaten**  
3 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (455g)
- Brokkoli**  
2/3 lbs (307g)

## Fette und Öle

- Öl**  
2 oz (mL)
- Salatdressing**  
1 Tasse (mL)
- Olivenöl**  
1/4 lbs (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)
- Salsa Verde**  
1 EL (16g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- schwarze Bohnen**  
2 Dose(n) (945g)
- fester Tofu**  
1/2 lbs (254g)
- Linsen, roh**  
2 1/2 Tasse (496g)
- Tempeh**  
3/4 lbs (340g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
16 1/2 Tasse (495g)

## Backwaren

- Wezentortillas**  
2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm) (234g)

## Milch- und Eierprodukte

- Cheddar**  
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
2 1/2 Becher (403g)
- Vollmilch**  
6 2/3 Tasse(n) (mL)
- Ei(er)**  
6 groß (300g)
- Parmesan**  
3 EL (15g)

- rote Zwiebel**  
1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (55g)
- Gurke**  
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- Rote Paprika**  
2/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (79g)
- Ganzkörniger Mais**  
2/3 Tasse (109g)
- Römersalat**  
6 Tasse, gerieben (282g)
- Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
2/3 Dose (270g)
- Sellerie, roh**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)
- Karotten**  
1 1/3 mittel (81g)
- frischer Spinat**  
1/3 Tasse(n) (10g)

- ### **Obst und Fruchtsäfte**
- Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)
  - Limettensaft**  
4 EL (mL)
  - Avocados**  
1 1/2 Avocado(s) (301g)

- ### **Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen**
- tiefgekühlte Käseravioli**  
10 oz (284g)

- ### **Nuss- und Samenprodukte**
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 1/3 oz (66g)
  - Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Brokkoli-Cheddar-Quesadilla mit Joghurtdip

1 Quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g Protein ● 26g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Wezentortillas

1 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)  
(117g)

#### Cheddar

4 EL, gerieben (28g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

2 EL (35g)

#### Chilipulver

2 Prise (1g)

#### Brokkoli, gehackt

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Wezentortillas

2 Tortilla (ca. Durchm. 30,5 cm)  
(234g)

#### Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

4 EL (70g)

#### Chilipulver

4 Prise (1g)

#### Brokkoli, gehackt

6 oz (170g)

1. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt und Chilipulver vermischen. Beiseitestellen.
2. Etwa 25 % des Öls in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Brokkoli hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 4–6 Minuten garen, bis er zart ist.
3. Auf eine Tortilla geriebenen Cheddar auf einer Hälfte streuen. Den gekochten Brokkoli darauf verteilen, die Tortilla zusammenklappen und leicht andrücken.
4. Die Pfanne säubern und das restliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Quesadillas darin braten, bis der Käse geschmolzen und die Tortillas goldbraun sind, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
5. Die Quesadillas in Stücke schneiden und mit der Chili-Joghurt-Sauce servieren.

### Einfacher griechischer Gurkensalat

211 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1/4 EL (1g)  
**Rotweinessig**  
1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (21g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3/4 Tasse (210g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1/2 EL (2g)  
**Rotweinessig**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (41g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Käse-Ravioli

680 kcal ● 28g Protein ● 17g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
10 oz (284g)

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

### Einfacher griechischer Gurkensalat

141 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
 4 EL (70g)  
**Zitronensaft**  
 1/4 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
 4 Prise (1g)  
**Rotweinessig**  
 1/2 TL (mL)  
**Olivenöl**  
 1/2 EL (mL)  
**rote Zwiebel, dünn geschnitten**  
 1/8 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (14g)  
**Gurke, in Halbmonde geschnitten**  
 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

390 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**  
 3 Tasse, gerieben (141g)  
**Ei(er)**  
 3 groß (150g)  
**Brokkoli**  
 3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
 1 1/2 EL (26g)  
**Dijon-Senf**  
 1/2 EL (8g)  
**Parmesan**  
 1 1/2 EL (8g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
 1 1/2 EL (11g)  
**Zitronensaft**  
 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**  
 6 Tasse, gerieben (282g)  
**Ei(er)**  
 6 groß (300g)  
**Brokkoli**  
 1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
 3 EL (53g)  
**Dijon-Senf**  
 1 EL (15g)  
**Parmesan**  
 3 EL (15g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
 3 EL (22g)  
**Zitronensaft**  
 1 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

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 EL (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
3/4 Tasse (144g)

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.

## Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 oz (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsensuppe

722 kcal ● 35g Protein ● 20g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Oregano (getrocknet)**  
1/3 TL, Blätter (0g)  
**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Wasser**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/3 TL, Blätter (0g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1/3 Dose (135g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (27g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2/3 Zehe(n) (2g)  
**Karotten, gewürfelt**  
2/3 mittel (41g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/6 Tasse(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Oregano (getrocknet)**  
1/4 EL, Blätter (1g)  
**Linsen, roh**  
1 1/3 Tasse (256g)  
**Wasser**  
5 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/4 EL, Blätter (0g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
2/3 Dose (270g)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (53g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1 1/3 mittel (81g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/3 Tasse(n) (10g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einröhren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Quinoa mit schwarzen Bohnen

584 kcal ● 29g Protein ● 6g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



**Quinoa, ungekocht**  
1/4 Tasse (48g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 Prise (1g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
6 EL (51g)  
**Öl**  
3/8 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Cayennepfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)  
**Knoblauch, gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft**  
3/4 Dose(n) (329g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.\nQuinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.\nGefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander unterrühren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Salat mit schwarzen Bohnen und Couscous

671 kcal ● 27g Protein ● 16g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Olivenöl**  
3 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**Couscous, ungekocht**  
1/3 Tasse (58g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Rote Paprika, entkernt und gehackt**  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
2/3 Dose(n) (293g)  
**Ganzkörniger Mais, abgetropft**  
1/3 Tasse (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/6 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Couscous, ungekocht**  
2/3 Tasse (115g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Rote Paprika, entkernt und gehackt**  
2/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (79g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
1 1/3 Dose(n) (585g)  
**Ganzkörniger Mais, abgetropft**  
2/3 Tasse (109g)

1. Gemüsebrühe in einem mindestens 2-Quart- oder größeren Topf zum Kochen bringen und den Couscous einrühren. Den Topf abdecken und vom Herd nehmen. 5 Minuten quellen lassen.
2. In einer großen Schüssel Olivenöl, Limettensaft und Kreuzkümmel verquirlen. Paprika, Mais und Bohnen hinzufügen und vermengen.
3. Den Couscous gut auflockern, Klumpen auseinanderbrechen. In die Schüssel zu dem Gemüse geben und gut mischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren oder bis zum Servieren kühl stellen.

## Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Tofu-Salat mit Salsa Verde

353 kcal ● 16g Protein ● 24g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**fester Tofu**  
1 Scheibe(n) (84g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 EL (15g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Salsa Verde**  
1 EL (16g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
2 Scheiben (50g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
2 EL (30g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)

1. Tofu zwischen Papiertüchern pressen, um etwas Wasser zu entfernen; in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel Tofu, Öl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ein paar Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Bohnen zur Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis sie gerade durchgewärmt sind. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Blattsalate in eine Schüssel geben und Tofu, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig mischen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde garnieren. Servieren.

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Kürbiskerne

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



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/8 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (77g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
2 1/2 EL, fein gehackt (38g)  
**Limettensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
5 Prise (2g)  
**Salz**  
5 Prise (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 1/4 Avocado(s) (251g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
2 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 5 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher Tofu

6 oz - 257 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Öl**  
1 EL (mL)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**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.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

227 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**  
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)  
**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)  
**Wasser**  
14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.