

# Meal Plan - 2000-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** 2006 kcal ● 150g Protein (30%) ● 69g Fett (31%) ● 158g Kohlenhydrate (31%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Stückige Dosensuppe (nicht cremig)**

2 Dose- 494 kcal



**Kürbiskerne**

366 kcal

## Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsen**

405 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen**

161 kcal



**Curry-Linsen**

362 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1956 kcal ● 128g Protein (26%) ● 80g Fett (37%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

810 kcal, 31g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Brötchen**

2 Brötchen- 154 kcal



**Buffalo-Tofu**

532 kcal



**Gedünstete Paprika und Zwiebeln**

125 kcal

## Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsen**

405 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen**

161 kcal



**Curry-Linsen**

362 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 1986 kcal ● 139g Protein (28%) ● 69g Fett (31%) ● 167g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

940 kcal, 44g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

825 kcal, 46g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
656 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
171 kcal

---

**Day 4** 1979 kcal ● 130g Protein (26%) ● 59g Fett (27%) ● 195g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

940 kcal, 44g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Naan-Brot**  
1 Stück(e)- 262 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

820 kcal, 37g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Weiße-Bohnen-Succotash**  
647 kcal

**Day 5** 1969 kcal ● 134g Protein (27%) ● 55g Fett (25%) ● 197g Kohlenhydrate (40%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



#### Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal



#### Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher- 131 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

820 kcal, 37g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



#### Linsen

174 kcal



#### Weiße-Bohnen-Succotash

647 kcal

---

**Day 6** 1955 kcal ● 127g Protein (26%) ● 73g Fett (34%) ● 155g Kohlenhydrate (32%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

820 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



#### Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



#### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



#### Caprese-Nudelsalat

485 kcal



#### Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

**Day 7** 1955 kcal ● 127g Protein (26%) ● 73g Fett (34%) ● 155g Kohlenhydrate (32%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

820 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal



**Geröstete Erdnüsse**  
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
369 kcal

### Abendessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Caprese-Nudelsalat**  
485 kcal



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



**Einfacher Kichererbsensalat**  
234 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  
21 2/3 Tasse(n) (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
1/4 EL (1g)
- ☐ Paprika  
3/4 EL (5g)
- ☐ Thymian, frisch  
3 Prise (0g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
2 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Balsamicoessig  
1 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (416g)
- ☐ fester Tofu  
15 3/4 oz (447g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
2 1/2 Dose(n) (1073g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
13 1/4 EL (122g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (896g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren  
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Zwiebel  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (173g)
- ☐ Paprika  
2 1/2 groß (402g)
- ☐ Pilze  
7 oz (198g)
- ☐ Knoblauch  
3/4 Zehe (2g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1/2 Tasse (59g)

## Fette und Öle

- ☐ Olivenöl  
1 3/4 EL (mL)
- ☐ Ranch-Dressing  
3 EL (mL)
- ☐ Öl  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Salatdressing  
6 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 EL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1/2 Tasse (59g)

## Andere

- ☐ Currypaste  
1 EL (15g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
8 1/2 Tasse (255g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
1 Becher (170g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
4 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
4 EL (mL)
- ☐ Pesto  
2 EL (31g)
- ☐ Apfelessig  
1 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(112g)
- ☐ Naan-Brot  
2 Stück(e) (180g)
- ☐ Brot  
10 Scheibe(n) (320g)

☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**

2 Rote Bete(n) (100g)

☐ **Gefrorene Maiskörner**

2 Tasse (272g)

☐ **Schalotten**

2 Nelke(n) (113g)

☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

☐ **Tomaten**

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

☐ **frische Petersilie**

3 Stängel (3g)

## **Milch- und Eierprodukte**

☐ **Käse**

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

☐ **Scheibenkäse**

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

☐ **Frischer Mozzarella**

2 oz (57g)

☐ **Vollmilch**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

## **Obst und Fruchtsäfte**

☐ **Zitronensaft**

2 EL (mL)

## **Getreide und Teigwaren**

☐ **ungekochte trockene Pasta**

4 oz (113g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Brötchen

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



Ergibt 2 Brötchen

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

1. Guten Appetit.

### Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe





### Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

### Ranch-Dressing

3 EL (mL)

### Öl

3/4 EL (mL)

**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

## Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



### Öl

1/2 EL (mL)

**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

**Paprika, in Streifen geschnitten**

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

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





Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Käse**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)  
**Pilze**  
1/4 lbs (128g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

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.

## Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Brötchen

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



Ergibt 2 Brötchen

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

1. Guten Appetit.

## Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



**Pilze**  
1 Tasse, gehackt (70g)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
2 TL, gemahlen (3g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

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.

## Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

## Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
6 2/3 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
13 1/3 EL (122g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Packung (ca. 285 g) (284g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
  2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
  3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
56 TL (224g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/8 Packung (≈285 g) (107g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
3/4 Packung (≈285 g) (213g)  
**Olivenöl**  
3/4 EL (mL)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

### Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
4 EL (48g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
6 EL (mL)  
**Currypaste**  
1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1/2 Tasse (96g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Kokosmilch (Dose)**  
3/4 Tasse (mL)  
**Currypaste**  
1 EL (15g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Paprika**  
3/4 EL (5g)  
**Thymian, frisch**  
3 Prise (0g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (329g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/3 lbs (149g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
2 Rote Bete(n) (100g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

---

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

---

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 Prise (0g)

**Linsen, roh, abgespült**

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.

---

### Weiß-Bohnen-Succotash

647 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**

1 EL (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Weiß-Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**

1 Tasse (262g)

**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**

1 Tasse (136g)

**Paprika, sehr fein gehackt**

1 mittel (119g)

**Schalotten, fein gehackt**

1 Nelke(n) (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**

2 EL (mL)

**Öl**

2 EL (mL)

**Weiß-Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**

2 Tasse (524g)

**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**

2 Tasse (272g)

**Paprika, sehr fein gehackt**

2 mittel (238g)

**Schalotten, fein gehackt**

2 Nelke(n) (113g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.  
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiß-Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

#### Pesto

1 EL (16g)

#### Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

1 oz (28g)

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

1/4 Dose(n) (110g)

#### Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

#### Pesto

2 EL (31g)

#### Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

2 oz (57g)

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

1/2 Dose(n) (220g)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen. Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen. In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

### 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.

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/4 klein (18g)  
**Tomaten, halbiert**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (448g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
1/2 klein (35g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 Stängel (3g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
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.
-