

Meal Plan - 2100 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 2141 kcal ● 138g Protein (26%) ● 91g Fett (38%) ● 169g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

990 kcal, 45g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

930 kcal, 45g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Grünes Mac and Cheese

858 kcal



Milch

1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day 2 2100 kcal ● 136g Protein (26%) ● 87g Fett (37%) ● 152g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

990 kcal, 45g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Walnüsse

3/8 Tasse(n)- 291 kcal



Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

890 kcal, 42g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal

Day 3

2090 kcal ● 135g Protein (26%) ● 46g Fett (20%) ● 225g Kohlenhydrate (43%) ● 60g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

980 kcal, 44g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Weiß-Bohnen-Succotash
808 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

890 kcal, 42g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
770 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4

2111 kcal ● 132g Protein (25%) ● 49g Fett (21%) ● 246g Kohlenhydrate (47%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

980 kcal, 44g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Weiß-Bohnen-Succotash
808 kcal



Linsen
174 kcal

Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Caprese-Salat
178 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Pasta mit Fertigsauce
510 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5

2138 kcal ● 132g Protein (25%) ● 54g Fett (23%) ● 230g Kohlenhydrate (43%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

930 kcal, 47g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal



Linsensuppe mit Gemüse
694 kcal

Abendessen

990 kcal, 37g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

2073 kcal ● 149g Protein (29%) ● 46g Fett (20%) ● 212g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

895 kcal, 55g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsennudeln
673 kcal



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Abendessen

960 kcal, 46g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
677 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2073 kcal ● 149g Protein (29%) ● 46g Fett (20%) ● 212g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

895 kcal, 55g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsennudeln

673 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

Abendessen

960 kcal, 46g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal



Einfacher griechischer Gurkensalat

281 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
16 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Muskatnuss (gemahlen)
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (8g)
- ☐ Salz
3 Prise (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)
- ☐ Rotweinessig
2 TL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Allzweckmehl
1 TL (3g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
2/3 lbs (303g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1 TL (6g)
- ☐ geriebener Mozzarella
9 1/2 EL (52g)
- ☐ Vollmilch
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 1/4 oz (92g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/4 Becher (385g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)
- ☐ Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 1/2 EL (32g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (616g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 3/4 oz (mL)

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/4 Packung (≈155 g) (110g)
- ☐ Nährhefe
1 1/4 EL (5g)
- ☐ Linsenpasta
2/3 lbs (302g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3 1/2 Dose(n) (1533g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (216g)
- ☐ Hummus
1 2/3 oz (47g)

- ☐ **gefrorene Erbsen**
6 1/2 EL (54g)
- ☐ **Brokkoli**
4 1/2 Tasse, gehackt (419g)
- ☐ **frischer Spinat**
2 Tasse(n) (56g)
- ☐ **Rosenkohl**
3 Tasse, gerieben (150g)
- ☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ **Karotten**
4 groß (288g)
- ☐ **Zwiebel**
3 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (363g)
- ☐ **Knoblauch**
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ **Tomaten**
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (301g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**
2 1/2 Tasse (340g)
- ☐ **Paprika**
2 1/2 mittel (298g)
- ☐ **Schalotten**
2 1/2 Nelke(n) (142g)
- ☐ **Edamame, gefroren, geschält**
3/4 Tasse (89g)
- ☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ **Kale-Blätter**
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
- ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
2 Tasse (253g)
- ☐ **frische Petersilie**
6 EL, gehackt (23g)
- ☐ **rote Zwiebel**
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
- ☐ **Gurke**
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 1/2 Dose(n) (672g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Zitronensaft**
4 EL (mL)
- ☐ **Limettensaft**
1 EL (mL)
- ☐ **Avocados**
1/2 Avocado(s) (101g)

Backwaren

- ☐ **Naan-Brot**
1 Stück(e) (90g)



Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal ● 11g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)

Honig

3/4 EL (16g)

Apfelessig

3/4 EL (mL)

Dijon-Senf

3/4 EL (11g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Parmesan

1/2 EL (2g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)

Honig

1 1/2 EL (32g)

Apfelessig

1 1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 1/2 EL (23g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Parmesan

1 EL (5g)

Rosenkohl, in Scheiben geschnitten

3 Tasse, gerieben (150g)

Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischst. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weißer-Bohnen-Succotash

808 kcal ● 32g Protein ● 20g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
Öl
1 1/4 EL (mL)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgewaschen**
1 1/4 Tasse (328g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1 1/4 Tasse (170g)
Paprika, sehr fein gehackt
1 1/4 mittel (149g)
Schalotten, fein gehackt
1 1/4 Nelke(n) (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
Öl
2 1/2 EL (mL)
**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgewaschen**
2 1/2 Tasse (655g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
2 1/2 Tasse (340g)
Paprika, sehr fein gehackt
2 1/2 mittel (298g)
Schalotten, fein gehackt
2 1/2 Nelke(n) (142g)

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 weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zwiebel

1 EL, fein gehackt (15g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Olivöl

1/4 EL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Avocados, gewürfelt

1/2 Avocado(s) (101g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (62g)

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.

Linsensuppe mit Gemüse

694 kcal ● 44g Protein ● 4g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



Linsen, roh

10 EL (120g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter

1 1/4 Tasse, gehackt (50g)

Nährhefe

1 1/4 EL (5g)

Knoblauch

1 1/4 Zehe(n) (4g)

gemischtes Tiefkühlgemüse

2 Tasse (253g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Linsenpasta

1/3 lbs (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

Linsenpasta

2/3 lbs (302g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Grünes Mac and Cheese

858 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**Muskatnuss (gemahlen)**

1 1/2 Prise (0g)

Allzweckmehl

1 TL (3g)

Butter

1 TL (6g)

geriebener Mozzarella

9 1/2 EL (52g)

gefrorene Erbsen

6 1/2 EL (54g)

Vollmilch

5/6 Tasse(n) (mL)

Brokkoli

1 1/2 Tasse, gehackt (146g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

frischer Spinat, gehackt

1 1/3 Tasse(n) (36g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung. Etwa 5 Minuten bevor die Pasta fertig ist, gib die Hälfte des gehackten Brokkolis in den Topf. Abgießen und Pasta sowie Brokkoli in eine Auflaufform geben. Beiseite stellen.
2. Für die Sauce Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Gib Mehl dazu und verrühre, bis eine Paste entsteht. Rühre nach und nach kleine Mengen Milch ein, bis die gesamte Milch eingearbeitet ist.
3. Bring die Sauce zum Kochen. Unter häufigem Rühren Spinat, Erbsen, den restlichen Brokkoli und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Bei niedriger Hitze 5–10 Minuten unbedeckt köcheln lassen. Währenddessen den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
4. Hitze ausschalten und Käse sowie Muskatnuss in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Optional: Einen Teil oder die gesamte Sauce in einen Mixer geben und glatt pürieren.
6. Gieße die Sauce über die Pasta. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal ● 35g Protein ● 16g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Öl

2 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

2 Dose(n) (878g)

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 Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

1 1/4 oz (35g)

Gemischte Blattsalate

3/8 Packung (≈155 g) (65g)

frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 1/2 TL (mL)

Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

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

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Naan-Brot

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

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

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

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Hummus

1 2/3 oz (47g)

Öl

2 TL (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Tomaten, gehackt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (41g)

Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
3/4 Dose(n) (336g)
frische Petersilie, gehackt
3 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 klein (105g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 1/2 Dose(n) (672g)
frische Petersilie, gehackt
6 EL, gehackt (23g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Rotweinessig

1 TL (mL)

Olivenöl

1 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Tasse (280g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Rotweinessig

2 TL (mL)

Olivenöl

2 EL (mL)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Gurke, in Halbmonde geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

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.

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.