

Meal Plan - 2200 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 2235 kcal ● 143g Protein (26%) ● 60g Fett (24%) ● 229g Kohlenhydrate (41%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1005 kcal, 45g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Chipotle-Süßkartoffel- & Linsensalat

806 kcal

Abendessen

1010 kcal, 49g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day
2**

2246 kcal ● 145g Protein (26%) ● 57g Fett (23%) ● 234g Kohlenhydrate (42%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1015 kcal, 48g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Griechischer Veggie-Burger

2 Burger(s)- 576 kcal



Linsen

289 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Abendessen

1010 kcal, 49g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 2165 kcal ● 150g Protein (28%) ● 68g Fett (28%) ● 201g Kohlenhydrate (37%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

940 kcal, 33g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal



Käse- und Guacamole-Tacos
2 Taco(s)- 350 kcal

Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Linsen
289 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 2176 kcal ● 149g Protein (27%) ● 69g Fett (29%) ● 192g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

950 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
647 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal

Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Linsen
289 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 2242 kcal ● 138g Protein (25%) ● 88g Fett (35%) ● 174g Kohlenhydrate (31%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

940 kcal, 47g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Buffalo-Tofu

355 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Linsen

405 kcal

Abendessen

1080 kcal, 43g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Curry-Linsen

723 kcal



Knoblauch-Collard Greens

358 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 2152 kcal ● 147g Protein (27%) ● 76g Fett (32%) ● 191g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

940 kcal, 47g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Buffalo-Tofu

355 kcal



Süßkartoffelpüree

183 kcal



Linsen

405 kcal

Abendessen

990 kcal, 52g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 2177 kcal ● 153g Protein (28%) ● 84g Fett (35%) ● 175g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

970 kcal, 53g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Stückige Dosenuppe (cremig)

2 Dose- 707 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

990 kcal, 52g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 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
25 2/3 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
- Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

Fette und Öle

- Öl
4 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
- Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
- Ranch-Dressing
4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Karotten
7 3/4 mittel (471g)
- Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
- Knoblauch
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (651g)
- Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
- Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)
- Paprika
1 mittel (119g)
- Schalotten
1 Nelke(n) (57g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- Salz
1 TL (6g)

Milch- und Eierprodukte

- Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)

Andere

- Gemischte Blattsalate
14 Tasse (420g)
- Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- Curtypaste
1 EL (15g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets
26 Nuggets (559g)
- Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Backwaren

- Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

Obst und Fruchtsäfte

- Birnen
2 mittel (356g)

Grünkohl (Collard Greens)
18 oz (510g)

Zitronensaft
1 EL (mL)

Ketchup
6 1/2 EL (111g)

Nuss- und Samenprodukte

Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Weiße Bohnen (konserviert)
2 1/2 Dose(n) (1140g)

Linsen, roh
3 1/4 Tasse (623g)

fester Tofu
14 oz (397g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Milch

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

Ergibt 1 1/3 Tasse(n)



Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chipotle-Süßkartoffel- & Linsensalat

806 kcal ● 35g Protein ● 15g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Öl
1 EL (mL)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Gemischte Blattsalate
2 Tasse (60g)
Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (63g)
Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffelpalten mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
3. Während die Süßkartoffeln backen, Linsen, Wasser und Salz in einem Topf kombinieren. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, abdecken und 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen.
4. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt mit Chipotle-Gewürz vermischen.
5. Zum Servieren eine Basis aus gemischemtem Grün auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Süßkartoffeln und die gekochten Linsen daraufgeben und mit dem Chipotle-Joghurt beträufeln.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Griechischer Veggie-Burger

2 Burger(s) - 576 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger(s)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (~0,6 cm dick) (80g)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

1. Den Veggie-Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Brötchen nach Wunsch toasten.
3. Den gekochten Veggie-Burger auf das untere Brötchen legen und mit Tomatenscheiben belegen.
4. Tzatziki auf das obere Brötchen streichen und das Burgerbrötchen schließen.
5. Servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

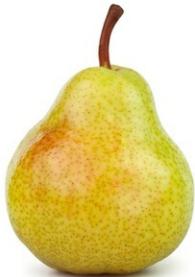
1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 essen

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Birne(n)

Birnen
2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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 Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltspray 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.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 4 essen

Weiße-Bohnen-Succotash

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



Zitronensaft

1 EL (mL)

Öl

1 EL (mL)

Weiße 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)

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.\r\nDie Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

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.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frank's RedHot Sauce
2 1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Öl
1 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
14 oz (397g)

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.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Süßkartoffeln
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

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.

Mittagessen 6 ↗

An Tag 7 essen

Stückige Dosenuppe (cremig)

2 Dose - 707 kcal ● 25g Protein ● 34g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Cremige Dosenuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 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 (\approx 6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Weiße 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 (\approx 6,4 cm Ø) (220g)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
Weiße 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

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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 (\varnothing \approx 7,6 cm) (137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
4 oz (113g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 groß, ganz (\varnothing \approx 7,6 cm) (273g)

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

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (92g)
Brokkoli, gehackt
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1 1/2 Würstchen (150g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
3 mittel (183g)
Brokkoli, gehackt
3 Tasse, gehackt (273g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 Würstchen (300g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

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.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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. Curripaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

Öl

1 EL (mL)

Salz

1/4 TL (2g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
3 1/4 EL (55g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 Nuggets (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
6 1/2 EL (111g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
26 Nuggets (559g)

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

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 gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (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.