

Meal Plan - 2400 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 2443 kcal ● 168g Protein (27%) ● 83g Fett (31%) ● 212g Kohlenhydrate (35%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1115 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
2 Sandwich(s)- 1115 kcal

Abendessen

1055 kcal, 64g Eiweiß, 156g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Linsen
521 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2 2443 kcal ● 168g Protein (27%) ● 83g Fett (31%) ● 212g Kohlenhydrate (35%) ● 44g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1115 kcal, 44g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto
2 Sandwich(s)- 1115 kcal

Abendessen

1055 kcal, 64g Eiweiß, 156g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Linsen
521 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3 2442 kcal ● 151g Protein (25%) ● 49g Fett (18%) ● 296g Kohlenhydrate (48%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1080 kcal, 41g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Abendessen

1090 kcal, 50g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Three Sisters Salat

1088 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4 2427 kcal ● 173g Protein (28%) ● 80g Fett (30%) ● 217g Kohlenhydrate (36%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1080 kcal, 41g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis- 382 kcal

Abendessen

1075 kcal, 71g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



Seitan-Salat

898 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 2371 kcal ● 154g Protein (26%) ● 54g Fett (20%) ● 276g Kohlenhydrate (46%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1080 kcal, 43g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Fruchtsaft

2 1/3 Tasse- 267 kcal



Linsensuppe

812 kcal

Abendessen

1020 kcal, 50g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

589 kcal



Gemischter Salat

182 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2371 kcal ● 154g Protein (26%) ● 54g Fett (20%) ● 276g Kohlenhydrate (46%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1080 kcal, 43g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Fruchtsaft

2 1/3 Tasse- 267 kcal



Linsensuppe

812 kcal

Abendessen

1020 kcal, 50g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Milch

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

589 kcal



Gemischter Salat

182 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 2369 kcal ● 160g Protein (27%) ● 42g Fett (16%) ● 300g Kohlenhydrate (51%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1060 kcal, 44g Eiweiß, 153g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Grünes Mac and Cheese

858 kcal



Fruchtsaft

1 3/4 Tasse- 201 kcal

Abendessen

1040 kcal, 55g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

728 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal



Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1 Tasse (286g)
- ☐ Pesto
4 EL (64g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (13g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 1/4 TL, Blätter (1g)
- ☐ Paprika
1 EL (7g)
- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 1/4 g (2g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (1g)
- ☐ Muskatnuss (gemahlen)
1 1/2 Prise (0g)

Andere

- ☐ Nährhefe
2 1/4 oz (63g)
- ☐ Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
1/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Blumenkohl
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (565g)
- ☐ frischer Spinat
10 1/3 Tasse(n) (310g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
10 EL (85g)
- ☐ Zucchini
1 1/4 mittel (245g)
- ☐ Knoblauch
6 1/3 Zehe(n) (19g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (193g)

Getränke

- ☐ Wasser
32 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (543g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1/3 Tasse (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3 Tasse (576g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
2 1/4 Dose(n) (988g)
- ☐ fester Tofu
17 2/3 oz (500g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
2/3 Dose(n) (299g)

Backwaren

- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)
- ☐ Butter
1/4 Tasse (62g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ geriebener Mozzarella
9 1/2 EL (52g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1 1/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
3 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ **Zerdrückte Tomaten (Dose)**
3/4 Dose (304g)
- ☐ **Sellerie, roh**
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
- ☐ **Karotten**
2 3/4 mittel (167g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2/3 Packung (189g)
- ☐ **Römersalat**
1 1/2 Herzen (750g)
- ☐ **rote Zwiebel**
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ **Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (213g)
- ☐ **frische Petersilie**
2 2/3 Stängel (3g)
- ☐ **gefrorene Erbsen**
6 1/2 EL (54g)
- ☐ **Brokkoli**
1 1/2 Tasse, gehackt (146g)

- ☐ **Langkorn-Weißreis**
56 TL (216g)
- ☐ **Seitan**
1/2 lbs (213g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**
3/4 lbs (341g)
- ☐ **Instant-Couscous, gewürzt**
2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)
- ☐ **Allzweckmehl**
1 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Avocados**
5/8 Avocado(s) (126g)
- ☐ **Fruchtsaft**
51 1/3 fl oz (mL)
- ☐ **Zitronensaft**
1 TL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Walnüsse**
4 EL, ohne Schale (25g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

2 Sandwich(s) - 1115 kcal ● 44g Protein ● 77g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

4 Scheibe (128g)

Pesto

2 EL (32g)

Käse

4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Butter, weich

2 EL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

8 Scheibe (256g)

Pesto

4 EL (64g)

Käse

8 Scheibe (je ca. 28 g) (224g)

Tomaten

8 Scheibe(n), dünn/klein (120g)

Butter, weich

4 EL (57g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

437 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Paprika
1/2 EL (3g)
Thymian, frisch
2 Prise (0g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (220g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe (2g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/4 lbs (99g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Paprika
1 EL (7g)
Thymian, frisch
4 Prise (0g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (439g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

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.

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.

Weißer Reis

1 3/4 Tasse gekochter Reis - 382 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
9 1/3 EL (108g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
56 TL (216g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Fruchtsaft

2 1/3 Tasse - 267 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft
18 2/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
37 1/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsensuppe

812 kcal ● 39g Protein ● 23g Fett ● 92g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Oregano (getrocknet)
3 Prise, Blätter (0g)
Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
Wasser
3 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
Basilikum, getrocknet
3 Prise, Blätter (0g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/8 Dose (152g)
Salz
3 Prise (2g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Sellerie, roh, gehackt
3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Karotten, gewürfelt
3/4 mittel (46g)
frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten
1/6 Tasse(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Oregano (getrocknet)
1/4 EL, Blätter (1g)
Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)
Wasser
6 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, Blätter (1g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
3/4 Dose (304g)
Salz
1/4 EL (5g)
Olivenöl
3 EL (mL)
Zwiebel, gehackt
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Karotten, gewürfelt
1 1/2 mittel (92g)
frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten
3/8 Tasse(n) (11g)

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. \r\nLinsen einrühren 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.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 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.

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 3/4 Tasse

Fruchtsaft
14 fl oz (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

Salz

4 Prise (3g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Barbecue-Soße

1 Tasse (286g)

Salz

1 TL (6g)

Nährhefe

1 Tasse (60g)

Blumenkohl

4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

6 Tasse(n) (mL)

Salz

3 Prise (2g)

Linsen, roh, abgespült

1 1/2 Tasse (288g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Three Sisters Salat

1088 kcal ● 50g Protein ● 30g Fett ● 122g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



frischer Spinat

3 3/4 Tasse(n) (113g)

Gefrorene Maiskörner

10 EL (85g)

Thymian, getrocknet

1 1/4 TL, Blätter (1g)

Gekaufte Vinaigrette, beliebiger

Geschmack

1/4 Tasse (mL)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Zucchini, gewürfelt

1 1/4 mittel (245g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Weißer Bohnen (konserviert),

abgetropft & abgespült

1 1/4 Dose(n) (549g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Zucchini, Mais, Knoblauch, Thymian und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Etwa 5 Minuten garen, bis das Gemüse mit einer Gabel durchstochen werden kann und der Mais erhitzt ist.
3. Die Bohnen einrühren und weitere 2–3 Minuten erwärmen.
4. Hitze ausschalten und die Mischung etwas abkühlen lassen.
5. Über einem Bett aus Spinat servieren und mit Vinaigrette beträufeln.
6. Meal-Prep-Tipp: Die gekochte Gemüse-Bohnen-Mischung separat vom Spinat und der Vinaigrette aufbewahren. Vor dem Essen zusammenstellen, damit das Blattgemüse frisch bleibt.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Seitan-Salat

898 kcal ● 67g Protein ● 44g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Öl

2 1/2 TL (mL)

Nährhefe

2 1/2 TL (3g)

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

frischer Spinat

5 Tasse(n) (150g)

Seitan, zerbröselt oder in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (213g)

Tomaten, halbiert

15 Kirschtomaten (255g)

Avocados, grob gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Seitan hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis er gebräunt ist. Mit Hefeflocken bestreuen.
3. Seitan auf einem Spinatbett anrichten.
4. Mit Tomaten, Avocado und Salatdressing toppen. Servieren.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

589 kcal ● 30g Protein ● 10g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
fester Tofu
1/3 Packung (450 g) (151g)
Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
Knoblauch
2/3 Zehe(n) (2g)
Salz
1/6 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 2/3 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1 1/2 lbs (228g)
fester Tofu
2/3 Packung (450 g) (302g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Salz
1/3 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/3 Tasse (mL)
Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Gemischter Salat

182 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
3/4 Herzen (375g)
Tomaten, gewürfelt
3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (68g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (21g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/6 Gurke (ca. 21 cm) (56g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
3/4 klein (ca. 14 cm lang) (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
1 1/2 Herzen (750g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Salatdressing
3 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

fettarmer griechischer Joghurt

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



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

728 kcal ● 31g Protein ● 8g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

2/3 Schachtel (≈165 g) (110g)

Öl

1/3 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gurke, gehackt

1/3 Gurke (ca. 21 cm) (100g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2/3 Dose(n) (299g)

Tomaten, gehackt

2/3 Roma-Tomate (53g)

frische Petersilie, gehackt

2 2/3 Stängel (3g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-