

# Meal Plan - 2500 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** 2486 kcal ● 208g Protein (33%) ● 97g Fett (35%) ● 161g Kohlenhydrate (26%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 760 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

302 kcal

## Abendessen

1150 kcal, 108g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Vegane Wurst**

3 Wurst(en)- 804 kcal



**Linsen**

347 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

**2** 2524 kcal ● 155g Protein (25%) ● 121g Fett (43%) ● 163g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



**Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 760 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

302 kcal

## Abendessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**

649 kcal



**Linsen**

174 kcal



**Kürbiskerne**

366 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

3

2491 kcal ● 159g Protein (26%) ● 110g Fett (40%) ● 161g Kohlenhydrate (26%) ● 54g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
345 kcal



**Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich**  
2 Sandwich(es)- 685 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
649 kcal



**Linsen**  
174 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 4

2481 kcal ● 178g Protein (29%) ● 81g Fett (29%) ● 214g Kohlenhydrate (35%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
345 kcal



**Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich**  
2 Sandwich(es)- 685 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 74g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
13 1/3 Tender(s)- 762 kcal



**Linsen**  
260 kcal



**Klementine**  
4 Klementine(n)- 156 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

5

2522 kcal ● 157g Protein (25%) ● 113g Fett (40%) ● 172g Kohlenhydrate (27%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1095 kcal, 50g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n)- 277 kcal



#### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal

### Abendessen

1155 kcal, 47g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



#### Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal



#### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

6

2471 kcal ● 157g Protein (25%) ● 81g Fett (29%) ● 216g Kohlenhydrate (35%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1085 kcal, 53g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



#### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal



#### Linsensuppe mit Gemüse

740 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 43g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



#### Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu- 566 kcal



#### Tortilla-Chips

282 kcal



#### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day

7

2471 kcal ● 157g Protein (25%) ● 81g Fett (29%) ● 216g Kohlenhydrate (35%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1085 kcal, 53g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
345 kcal



[Linsensuppe mit Gemüse](#)  
740 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 43g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Sesam-Orange-Tofu](#)  
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal



[Tortilla-Chips](#)  
282 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)  
266 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Andere

- vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- Gemischte Blattsalate  
14 Tasse (420g)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
13 1/3 Stücke (340g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 1/2 EL (23g)
- Sesamöl  
1 1/2 EL (mL)
- Nährhefe  
2 2/3 EL (10g)

## Getränke

- Wasser  
26 1/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
5 g (5g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL (12g)
- Chilipulver  
2 TL (5g)
- Chiliflocken  
1 EL (5g)
- frischer Basilikum  
1/4 oz (8g)
- Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- schwarzer Pfeffer  
1 1/4 Prise (0g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
3 1/2 Tasse (680g)
- fester Tofu  
2 lbs (936g)
- Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- Sojasauce  
3 EL (mL)

## Backwaren

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten  
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (657g)
- Kale-Blätter  
2 lbs (937g)
- Knoblauch  
20 3/4 Zehe(n) (62g)
- Artischocken, aus der Dose  
1 Dose, abgetropft (240g)
- frischer Spinat  
1/2 lbs (227g)
- Ketchup  
3 1/3 EL (57g)
- Grünkohl (Collard Greens)  
1 2/3 lbs (756g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse  
4 Tasse (540g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
3 1/3 EL (mL)
- Avocados  
3 Avocado(s) (603g)
- Zitrone  
3 klein (174g)
- Clementinen  
4 Frucht (296g)
- Orange  
3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
2 1/2 oz (67g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)
- Sesamsamen  
1 EL (9g)

## Milch- und Eierprodukte

- geriebener Mozzarella  
6 oz (167g)
- Frischer Mozzarella  
3 oz (85g)

## Süßwaren

- Zucker  
3 EL (39g)

- Brot**  
16 Scheibe(n) (512g)
- Naan-Brot**  
1 1/4 Stück(e) (113g)

#### **Getreide und Teigwaren**

- Maisstärke**  
1/4 Tasse (36g)

#### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Pesto**  
6 EL (96g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
11 1/3 Tasse(n) (mL)

#### **Snacks**

- Tortilla-Chips**  
4 oz (113g)

#### **Fette und Öle**

- Öl**  
4 oz (mL)
  - Salatdressing**  
3/4 Tasse (mL)
  - Olivenöl**  
2 EL (mL)
  - Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

2 Sandwich(es) - 760 kcal ● 33g Protein ● 40g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**Pesto**  
3 EL (48g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Chilipulver**  
1 TL (3g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Chiliflocken**  
4 Prise (1g)  
**fester Tofu**  
6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**Pesto**  
6 EL (96g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)  
**Chilipulver**  
2 TL (5g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**fester Tofu**  
3/4 lbs (340g)

1. Brot toasten.

2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
12 Tasse (360g)  
**Tomaten**  
2 Tasse Cherrytomaten (298g)  
**Salatdressing**  
3/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Bund (255g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/2 klein (87g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

2 Sandwich(es) - 685 kcal ● 36g Protein ● 26g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1/2 Dose, abgetropft (120g)  
**frischer Spinat**  
4 oz (113g)  
**Brot**  
4 Scheibe(n) (128g)  
**geriebener Mozzarella**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Artischocken, aus der Dose**  
1 Dose, abgetropft (240g)  
**frischer Spinat**  
1/2 lbs (227g)  
**Brot**  
8 Scheibe(n) (256g)  
**geriebener Mozzarella**  
4 oz (113g)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 1/3 Tasse(n)



#### Mandeln

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



#### Gemüsebrühe (servierbereit)

6 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Kale-Blätter, gehackt

3 Tasse, gehackt (120g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
3/4 Bund (128g)  
**Avocados, gehackt**  
3/4 Avocado(s) (151g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
3/4 klein (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 1/2 Bund (255g)  
**Avocados, gehackt**  
1 1/2 Avocado(s) (302g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 1/2 klein (87g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

### Linsensuppe mit Gemüse

740 kcal ● 46g Protein ● 4g Fett ● 104g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
2/3 Tasse (128g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
1 1/3 Tasse, gehackt (53g)  
**Nährhefe**  
4 TL (5g)  
**Knoblauch**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2 Tasse (270g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 1/3 Tasse (256g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 2/3 Tasse, gehackt (107g)  
**Nährhefe**  
2 2/3 EL (10g)  
**Knoblauch**  
2 2/3 Zehe(n) (8g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
4 Tasse (540g)

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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
6 2/3 EL (80g)  
**Zitronensaft**  
5 TL (mL)  
**Mandeln**  
5 TL, in Stifte geschnitten (11g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 2/3 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
13 1/3 EL (160g)  
**Zitronensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Mandeln**  
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (23g)  
**Öl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Kale-Blätter**  
5 Tasse, gehackt (200g)  
**Chiliflocken**  
1/2 EL (3g)  
**Wasser**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (4g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen 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.

### Kürbiskerne

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



Für eine einzelne Mahlzeit:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Knusprige chik'n-Tender

13 1/3 Tender(s) - 762 kcal ● 54g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 Tender(s)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 1/3 Stücke (340g)  
**Ketchup**  
3 1/3 EL (57g)

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

### Linsen

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



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

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.

### Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 4 Klementine(n)



**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



#### Naan-Brot

1 1/4 Stück(e) (113g)  
**geriebener Mozzarella**  
10 EL (54g)  
**frischer Basilikum**  
7 1/2 Blätter (4g)  
**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Balsamicoessig**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Tomaten, dünn geschnitten**  
1 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (154g)  
**Knoblauch, fein gewürfelt**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen. Im Ofen etwa 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird. Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken. Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1 1/2 EL, gehackt (4g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
3 oz (85g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
1 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (205g)

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

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojasauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Zucker**  
1 1/2 EL (20g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
3/4 EL (11g)  
**Maisstärke**  
2 1/4 EL (18g)  
**Sesamsamen**  
1/2 EL (5g)  
**Sesamöl**  
3/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Orange, entsaftet**  
3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
3 EL (mL)  
**Zucker**  
3 EL (39g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 1/2 EL (23g)  
**Maisstärke**  
1/4 Tasse (36g)  
**Sesamsamen**  
1 EL (9g)  
**Sesamöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Orange, entsaftet**  
3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

### Tortilla-Chips

282 kcal ● 4g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tortilla-Chips**  
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tortilla-Chips**  
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
13 1/3 oz (378g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Grünkohl (Collard Greens)**  
1 2/3 lbs (756g)  
**Öl**  
5 TL (mL)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)

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.

## 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.

