

# Meal Plan - 2600 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

2623 kcal ● 197g Protein (30%) ● 88g Fett (30%) ● 187g Kohlenhydrate (28%) ● 74g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1200 kcal, 85g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Linsen**

521 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Abendessen

1150 kcal, 52g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Geröstete Mandeln**

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

818 kcal

## Day 2

2623 kcal ● 197g Protein (30%) ● 88g Fett (30%) ● 187g Kohlenhydrate (28%) ● 74g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1200 kcal, 85g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Linsen**

521 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

### Abendessen

1150 kcal, 52g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Geröstete Mandeln**

3/8 Tasse(n)- 333 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**

818 kcal

Day  
3

2593 kcal ● 192g Protein (30%) ● 107g Fett (37%) ● 177g Kohlenhydrate (27%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Mediterraner Chick'n-Wrap**  
2 Wrap(s)- 813 kcal



**Pistazien**  
375 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 77g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
959 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
4

2593 kcal ● 192g Protein (30%) ● 107g Fett (37%) ● 177g Kohlenhydrate (27%) ● 38g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Mediterraner Chick'n-Wrap**  
2 Wrap(s)- 813 kcal



**Pistazien**  
375 kcal

### Abendessen

1135 kcal, 77g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
959 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

Day 5

2634 kcal ● 196g Protein (30%) ● 65g Fett (22%) ● 274g Kohlenhydrate (42%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1190 kcal, 87g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
913 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal

### Abendessen

1175 kcal, 49g Eiweiß, 175g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
554 kcal



**Vollkornreis**  
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

**Day 6** 2567 kcal ● 185g Protein (29%) ● 72g Fett (25%) ● 241g Kohlenhydrate (38%) ● 54g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1120 kcal, 76g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Linsen**  
289 kcal



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
471 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
361 kcal

### Abendessen

1175 kcal, 49g Eiweiß, 175g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
554 kcal



**Vollkornreis**  
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 258 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 7** 2561 kcal ● 197g Protein (31%) ● 61g Fett (21%) ● 239g Kohlenhydrate (37%) ● 68g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1120 kcal, 76g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Linsen**  
289 kcal



**Buffalo-Tempeh mit Tzatziki**  
471 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
361 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 61g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



**BBQ Blumenkohl-Wings**  
1070 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 Tasse(n)- 97 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ geschälte Pistazien  
1 Tasse (123g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
4 oz (113g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
12 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce  
6 EL (mL)
- ☐ Barbecue-Soße  
1 Tasse (286g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 3/4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter  
6 Tasse, gehackt (240g)
- ☐ Knoblauch  
9 1/3 Zehe(n) (28g)
- ☐ Tomaten  
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (333g)
- ☐ Karotten  
4 mittel (244g)
- ☐ Brokkoli  
4 Tasse, gehackt (364g)
- ☐ Kartoffeln  
4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)
- ☐ Gurke  
1 Tasse, Scheiben (104g)
- ☐ Zwiebel  
1/3 Tasse, gehackt (53g)
- ☐ grüne Paprika  
2 3/4 EL, gehackt (25g)
- ☐ Süßkartoffeln  
1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 1/4 lbs (561g)
- ☐ Blumenkohl  
4 Kopf klein (Durchm. 4") (1060g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
2 1/2 TL (15g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 TL, gemahlen (2g)

## Andere

- ☐ Italienische Gewürzmischung  
2 TL (7g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
10 oz (284g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
6 EL (mL)
- ☐ Tzatziki  
3/8 Tasse(n) (84g)
- ☐ Nährhefe  
1 Tasse (60g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Feta  
1/2 Tasse (75g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt  
4 Behälter (≈170 g) (680g)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan  
2/3 lbs (302g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)  
3/4 Tasse (143g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
4 1/2 Dose(n) (2016g)
  - ☐ Linsen, roh  
3 Tasse (544g)
  - ☐ Tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
  - ☐ Hummus  
1/2 Tasse (120g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### 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.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(137g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Tomaten

3 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (273g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

### Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)

1. Tempeh in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis es goldbraun und knusprig ist.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mediterraner Chick'n-Wrap

2 Wrap(s) - 813 kcal ● 42g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Feta**  
4 EL (38g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Vegetarische Chick'n-Tender**  
5 oz (142g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Gurke, gehackt**  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Feta**  
1/2 Tasse (75g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Weizentortillas**  
4 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (196g)  
**Vegetarische Chick'n-Tender**  
10 oz (284g)  
**Tomaten, gehackt**  
4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)  
**Gurke, gehackt**  
1 Tasse, Scheiben (104g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

### Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**geschälte Pistazien**  
1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geschälte Pistazien**  
1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

913 kcal ● 82g Protein ● 44g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1/3 Tasse, gehackt (53g)  
**grüne Paprika**  
2 2/3 EL, gehackt (25g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
4 TL (mL)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
2/3 lbs (302g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/3 Zehe(n) (10g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.  
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.  
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.  
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe





### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

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.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

---

## Buffalo-Tempeh mit Tzatziki

471 kcal ● 39g Protein ● 22g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frank's RedHot Sauce**

3 EL (mL)

**Tzatziki**

1/6 Tasse(n) (42g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**Tempeh, grob gehackt**

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frank's RedHot Sauce**

6 EL (mL)

**Tzatziki**

3/8 Tasse(n) (84g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Tempeh, grob gehackt**

3/4 lbs (340g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Tzatziki servieren.

## Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Kichererbsen- & Grünkohluppe

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

12 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 EL (mL)

**Kale-Blätter, gehackt**

6 Tasse, gehackt (240g)

**Knoblauch, fein gehackt**

6 Zehe(n) (18g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

3 Dose(n) (1344g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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.

## Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

959 kcal ● 65g Protein ● 43g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

4 TL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

1 TL (4g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

2 mittel (122g)

**Brokkoli, gehackt**

2 Tasse, gehackt (182g)

**vegane Wurst, in mundgerechte  
Stücke geschnitten**

2 Würstchen (200g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 2/3 EL (mL)

**Italienische Gewürzmischung**

2 TL (7g)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

4 mittel (244g)

**Brokkoli, gehackt**

4 Tasse, gehackt (364g)

**vegane Wurst, in mundgerechte  
Stücke geschnitten**

4 Würstchen (400g)

**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**

4 klein (Durchm. 1,75–2,25") (368g)

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 und Tag 6 essen

### fettarmer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**

2 Behälter (≈170 g) (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**

4 Behälter (≈170 g) (680g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
3 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (426g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
6 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

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.

## Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 258 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Wasser**  
3/4 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
6 EL (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
3/4 Tasse (143g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### BBQ Blumenkohl-Wings

1070 kcal ● 56g Protein ● 8g Fett ● 160g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



#### 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.

### Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



# 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.