

Meal Plan - 2700 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

2694 kcal ● 183g Protein (27%) ● 41g Fett (14%) ● 319g Kohlenhydrate (47%) ● 79g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

1185 kcal, 63g Eiweiß, 173g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl](#)

819 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1235 kcal, 59g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)

770 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

467 kcal

Day 2

2694 kcal ● 183g Protein (27%) ● 41g Fett (14%) ● 319g Kohlenhydrate (47%) ● 79g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

1185 kcal, 63g Eiweiß, 173g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl](#)

819 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1235 kcal, 59g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)

770 kcal



[Einfacher Kichererbsensalat](#)

467 kcal

Day

3

2700 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 230g Kohlenhydrate (34%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1190 kcal, 57g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

469 kcal



Linsen

347 kcal



Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

Abendessen

1240 kcal, 54g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



Curry-Linsen

362 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day

4

2700 kcal ● 172g Protein (25%) ● 109g Fett (36%) ● 230g Kohlenhydrate (34%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1190 kcal, 57g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

469 kcal



Linsen

347 kcal



Milch

2 1/2 Tasse(n)- 373 kcal

Abendessen

1240 kcal, 54g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



Curry-Linsen

362 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 2682 kcal ● 226g Protein (34%) ● 90g Fett (30%) ● 210g Kohlenhydrate (31%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1235 kcal, 97g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
430 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Abendessen

1175 kcal, 68g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Crack Slaw mit Tempeh
633 kcal



Sonnenblumenkerne
180 kcal



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2733 kcal ● 193g Protein (28%) ● 75g Fett (25%) ● 281g Kohlenhydrate (41%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1235 kcal, 97g Eiweiß, 119g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung
430 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Abendessen

1225 kcal, 36g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Pasta mit Fertigsauce
766 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 7 2690 kcal ● 184g Protein (27%) ● 77g Fett (26%) ● 277g Kohlenhydrate (41%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1190 kcal, 88g Eiweiß, 115g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Seitan Philly Cheesesteak
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1225 kcal, 36g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Pasta mit Fertigsauce
766 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
460 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- Apfelessig
2 EL (mL)
- Pizzasoße
6 EL (95g)
- Hot Sauce
1/2 EL (mL)
- Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

Fette und Öle

- Öl
2 oz (mL)
- Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
- Olivenöl
2 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Karotten
4 groß (288g)
- Zwiebel
3 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (331g)
- Knoblauch
10 Zehe(n) (30g)
- Tomaten
8 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (964g)
- frische Petersilie
12 Stängel (12g)
- Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
- Brokkoli
3/4 Tasse, gehackt (68g)
- Kale-Blätter
2 Bund (340g)
- Paprika
3/4 klein (56g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Weiße Bohnen (konserviert)
2 Dose(n) (878g)
- Kichererbsen, konserviert
3 1/2 Dose(n) (1568g)

Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt
1 1/2 Schachtel (\approx 165 g) (247g)
- ungekochte trockene Pasta
3/4 lbs (342g)
- Seitan
1/4 lbs (128g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
3/4 EL (mL)
- Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)
- Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- Zitrone
2 klein (116g)

Andere

- Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- Curtypaste
1 EL (15g)
- vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- Coleslaw-Mischung
3 Tasse (270g)
- Sub-Brötchen
1 1/2 Brötchen (128g)

Getränke

- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je \approx 80 ml) (543g)
- Wasser
22 1/2 Tasse(n) (mL)

Backwaren

- Naan-Brot
4 1/2 Stück(e) (405g)

Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
- Sonnenblumenkerne
1 1/2 oz (46g)

Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)

Tempeh
6 oz (170g)

Gewürze und Kräuter

Balsamicoessig
2 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)

Salz
3 g (3g)

frischer Basilikum
4 EL, gehackt (11g)

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)

Milch- und Eierprodukte

Frischer Mozzarella
1/2 lbs (227g)

Käse
3 oz (84g)

Vollmilch
5 1/2 Tasse(n) (mL)

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (\approx 170 g) (340g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

würzige Reis-Mischung
1 1/2 Beutel (\approx 160 g) (237g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

819 kcal ● 34g Protein ● 9g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
3/4 Schachtel (≈165 g) (123g)
Öl
3/8 TL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/4 EL (2g)
Zitronensaft
1 TL (mL)
Gurke, gehackt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Tomaten, gehackt
3/4 Roma-Tomate (60g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
1 1/2 Schachtel (≈165 g) (247g)
Öl
1/4 EL (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
Zitronensaft
3/4 EL (mL)
Gurke, gehackt
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)
Tomaten, gehackt
1 1/2 Roma-Tomate (120g)
frische Petersilie, gehackt
6 Stängel (6g)

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.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Äpfel
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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

Fladenbrot-Brokkoli-Pizza

469 kcal ● 14g Protein ● 27g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brokkoli	6 EL, gehackt (34g)
Pizzasoße	3 EL (47g)
schwarzer Pfeffer	3/4 Prise (0g)
Salz	3/4 Prise (0g)
Olivenöl	1 EL (mL)
Naan-Brot	3/4 Stück(e) (68g)
Käse	3 EL, gerieben (21g)
Knoblauch, fein gewürfelt	2 1/4 Zehe(n) (7g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli	3/4 Tasse, gehackt (68g)
Pizzasoße	6 EL (95g)
schwarzer Pfeffer	1 1/2 Prise (0g)
Salz	1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl	2 1/4 EL (mL)
Naan-Brot	1 1/2 Stück(e) (135g)
Käse	6 EL, gerieben (42g)
Knoblauch, fein gewürfelt	4 1/2 Zehe(n) (14g)

1. Den Ofen auf 350°F (180°C) vorheizen.
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch vermischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und Pizzasoße darauf verstreichen, mit Brokkoli und Käse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Wieder für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und anschließend 2–3 Minuten unter den Grill legen. Das Brot beim Bräunen genau beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und kurz abkühlen lassen, damit es sich schneiden lässt. Servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Milch

2 1/2 Tasse(n) - 373 kcal ● 19g Protein ● 20g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Aromatisierte Reis-Mischung

430 kcal ● 13g Protein ● 2g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

würzige Reis-Mischung
3/4 Beutel (≈160 g) (119g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

würzige Reis-Mischung
1 1/2 Beutel (≈160 g) (237g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sub(s)

Sub-Brötchen
1 1/2 Brötchen (128g)

Öl

3/4 EL (mL)

Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)
Seitan, in Streifen geschnitten
1/4 lbs (128g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (41g)

Paprika, in Scheiben geschnitten
3/4 klein (56g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.

2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.

3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.

4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.

5. Füllung ins Brötchen geben und 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.

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 Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig
1 EL (mL)
Apfelessig
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)
Tomaten, halbiert
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
frische Petersilie, gehackt
3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig
2 EL (mL)
Apfelessig
2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
2 Dose(n) (896g)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 klein (70g)
Tomaten, halbiert
2 Tasse Cherrytomaten (298g)
frische Petersilie, gehackt
6 Stängel (6g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
Servieren!

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Naan-Brot
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:



Linsen, roh
4 EL (48g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Currypaste
1/2 EL (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

484 kcal ● 28g Protein ● 34g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
frischer Basilikum
4 EL, gehackt (11g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1/2 lbs (227g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
3 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (546g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Crack Slaw mit Tempeh

633 kcal ● 43g Protein ● 32g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

3 Tasse (270g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Sonnenblumenkerne
1 1/2 EL (18g)
Öl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe (5g)
Tempeh, gewürfelt
6 oz (170g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Sonnenblumenkerne

180 kcal ● 9g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne
1 oz (28g)

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 (\approx 170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Pasta mit Fertigsauce

766 kcal ● 26g Protein ● 6g Fett ● 142g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)
Pasta-Sauce
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
3/4 lbs (342g)
Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

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

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

460 kcal ● 9g Protein ● 31g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt
2 Bund (340g)
Avocados, gehackt
2 Avocado(s) (402g)
Zitrone, ausgepresst
2 klein (116g)

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.

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.