

# Meal Plan - 2800-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** 2842 kcal ● 181g Protein (25%) ● 72g Fett (23%) ● 313g Kohlenhydrate (44%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1295 kcal, 75g Eiweiß, 159g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Aromatisierte Reis-Mischung**

287 kcal



**Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap**

2 Wrap(s)- 853 kcal



**fettarmer griechischer Joghurt**

1 Becher- 155 kcal

## Abendessen

1275 kcal, 45g Eiweiß, 152g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Milch**

2 Tasse(n)- 298 kcal



**Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel**

2 Süßkartoffel(n)- 977 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 2751 kcal ● 182g Protein (26%) ● 79g Fett (26%) ● 277g Kohlenhydrate (40%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1260 kcal, 58g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsen**

289 kcal



**Weiße-Bohnen-Succotash**

970 kcal

## Abendessen

1220 kcal, 63g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Sesam-Orange-Tofu**

21 oz Tofu- 1132 kcal



**Brokkoli**

3 Tasse(n)- 87 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 2751 kcal ● 182g Protein (26%) ● 79g Fett (26%) ● 277g Kohlenhydrate (40%) ● 53g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1260 kcal, 58g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Linsen**  
289 kcal



**Weiß-Bohnen-Succotash**  
970 kcal

### Abendessen

1220 kcal, 63g Eiweiß, 112g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Sesam-Orange-Tofu**  
21 oz Tofu- 1132 kcal



**Brokkoli**  
3 Tasse(n)- 87 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 4** 2671 kcal ● 170g Protein (26%) ● 93g Fett (31%) ● 260g Kohlenhydrate (39%) ● 27g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

1100 kcal, 56g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**  
1 Becher- 139 kcal



**BBQ-Tofu- & Süßkartoffel-Wrap**  
2 Wrap(s)- 963 kcal

### Abendessen

1295 kcal, 54g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
974 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
322 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

**Day 5** 2775 kcal ● 181g Protein (26%) ● 73g Fett (24%) ● 274g Kohlenhydrate (39%) ● 74g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1290 kcal, 56g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Orange**  
2 Orange(n)- 170 kcal



**Kichererbsen- & Süßkartoffelsalat**  
874 kcal



**Käse-Stick**  
3 Stück- 248 kcal

### Abendessen

1210 kcal, 65g Eiweiß, 148g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher Kichererbsensalat**  
467 kcal



**Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen**  
744 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

---

## Day 6

2775 kcal ● 181g Protein (26%) ● 73g Fett (24%) ● 274g Kohlenhydrate (39%) ● 74g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

1290 kcal, 56g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



#### Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



#### Kichererbsen- & Süßkartoffelsalat

874 kcal



#### Käse-Stick

3 Stück- 248 kcal

### Abendessen

1210 kcal, 65g Eiweiß, 148g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal



#### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

744 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Day 7

2777 kcal ● 205g Protein (29%) ● 75g Fett (24%) ● 277g Kohlenhydrate (40%) ● 44g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1230 kcal, 80g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



#### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n)- 240 kcal



#### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

4 Dose- 988 kcal

### Abendessen

1275 kcal, 65g Eiweiß, 169g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



#### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal



#### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
1 Becher (je ca. 150 g) (150g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
1 Becher (175g)
- ☐ Butter  
2 EL (28g)
- ☐ Parmesan  
1/3 Tasse (33g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Käsestange  
6 Stange (168g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
4 TL (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 EL (mL)

## Andere

- ☐ Balsamico-Glasur  
1 EL (mL)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben  
14 Scheiben (146g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
1 Tasse (30g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
3 EL (45g)
- ☐ Sesamöl  
3 EL (mL)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
1 Behälter (150g)
- ☐ Coleslaw-Mischung  
4 oz (113g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
16 1/2 Fleischbällchen (495g)
- ☐ Zuckerschoten  
1/2 Tasse (43g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Schalotten  
4 Nelke(n) (227g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
5 Dose(n) (2240g)
- ☐ Hummus  
3/4 Tasse (180g)
- ☐ Linsen, roh  
13 1/4 EL (160g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
3 Tasse (786g)
- ☐ Sojasauce  
6 EL (mL)
- ☐ fester Tofu  
3 lbs (1418g)
- ☐ Erdnussbutter  
2 EL (32g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung  
2 Beutel (≈160 g) (305g)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
4 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (288g)

## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/2 TL (3g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 EL, gemahlen (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
4 TL, gehackt (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
4 TL (8g)
- ☐ Knoblauchpulver  
2 TL (6g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- ☐ getrockneter Dill  
1 TL (1g)
- ☐ Rotweinessig  
1 TL (mL)

- ☐ **Süßkartoffeln**  
4 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (945g)
- ☐ **Tomaten**  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (744g)
- ☐ **Gefrorene Maiskörner**  
3 Tasse (408g)
- ☐ **Paprika**  
3 mittel (357g)
- ☐ **Knoblauch**  
7 1/3 Zehe(n) (22g)
- ☐ **Gefrorener Brokkoli**  
6 Tasse (546g)
- ☐ **Gewürzgurken**  
8 Scheiben (56g)
- ☐ **frischer Spinat**  
1 Packung (ca. 285 g) (309g)
- ☐ **Zwiebel**  
1 klein (70g)
- ☐ **frische Petersilie**  
6 Stängel (6g)
- ☐ **rote Zwiebel**  
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ **Gurke**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ **Zitronensaft**  
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ **Orange**  
5 1/2 Orange (826g)

## Süßwaren

- ☐ **Zucker**  
6 EL (78g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Maisstärke**  
1/2 Tasse (72g)
- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
2/3 lbs (323g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Sesamsamen**  
2 EL (18g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**  
4 EL (72g)
- ☐ **Apfelessig**  
2 EL (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)
- ☐ **Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

## Snacks

- ☐ **Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

287 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Beutel (≈160 g) (79g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Einfacher pflanzenbasierter Delikatessen-Wrap

2 Wrap(s) - 853 kcal ● 54g Protein ● 27g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

**Pflanzliche Aufschnittscheiben**

14 Scheiben (146g)

**Weizentortillas**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Tomaten**

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

**Hummus**

4 EL (60g)

1. Hummus auf der Tortilla verstreichen. Tortilla mit pflanzenbasierten Delikatessen-Scheiben, gemischtem Grünzeug und Tomaten belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Einwickeln und servieren.

### fettarmer griechischer Joghurt

1 Becher - 155 kcal ● 12g Protein ● 4g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt**

1 Becher (je ca. 150 g) (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

### Weiß-Bohnen-Succotash

970 kcal ● 38g Protein ● 24g Fett ● 121g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
1 1/2 Tasse (393g)  
**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**  
1 1/2 Tasse (204g)  
**Paprika, sehr fein gehackt**  
1 1/2 mittel (179g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
1 1/2 Nelke(n) (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
3 EL (mL)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült**  
3 Tasse (786g)  
**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**  
3 Tasse (408g)  
**Paprika, sehr fein gehackt**  
3 mittel (357g)  
**Schalotten, fein gehackt**  
3 Nelke(n) (170g)

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



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

**Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert**

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

### BBQ-Tofu- & Süßkartoffel-Wrap

2 Wrap(s) - 963 kcal ● 36g Protein ● 31g Fett ● 122g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

**Coleslaw-Mischung**

4 oz (113g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

2 EL (35g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Weizentortillas**

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

**Barbecue-Soße**

4 EL (72g)

**Gewürzgurken**

8 Scheiben (56g)

**fester Tofu, in Würfel geschnitten**

1/2 lbs (227g)

**Süßkartoffeln, in kleine Würfel geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tofu, Süßkartoffel, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech geben und vermengen.
3. 12–15 Minuten backen, bis der Tofu knusprig ist und die Süßkartoffeln weich sind. Barbecue-Sauce hinzufügen und gut vermischen. Weitere 3–5 Minuten backen, bis alles klebrig ist.
4. Coleslaw, griechischen Joghurt und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Durchmischen.
5. Barbecued Tofu und Süßkartoffel auf eine Tortilla geben. Mit Slaw und Essiggurken toppen. Aufrollen und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Orange**  
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Orange**  
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Süßkartoffelsalat

874 kcal ● 33g Protein ● 30g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**frischer Spinat**  
2 Tasse(n) (60g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frischer Spinat**  
4 Tasse(n) (120g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (120g)  
**Zitronensaft**  
4 TL (mL)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)  
**Knoblauchpulver**  
2 TL (6g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
2 Dose(n) (896g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen; beiseitestellen.
2. Süßkartoffelwürfel mit der Hälfte des Öls vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und 10 Minuten backen.
3. Inzwischen Kichererbsen mit der restlichen Hälfte des Öls vermengen und mit Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und etwas Salz würzen.
4. Wenn die Süßkartoffelzeit abgelaufen ist, die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, wenden und an eine Seite des Backblechs schieben. Die Kichererbsen auf die freie Seite geben und weitere 10 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich und die Kichererbsen goldbraun sind. Leicht abkühlen lassen.
5. Für das Dressing Hummus mit Zitronensaft sowie etwas Salz/Pfeffer verrühren. Bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzufügen, um eine flüssigere Dressing-Konsistenz zu erhalten.
6. Salat zusammenstellen: Spinat mit Süßkartoffeln und Kichererbsen vermengen. Hummus-Dressing darüberträufeln und servieren.

## Käse-Stick

3 Stück - 248 kcal ● 20g Protein ● 17g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Käsestange**  
3 Stange (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Käsestange**  
6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Reiswaffeln mit Erdnussbutter

1 Waffel(n) - 240 kcal ● 8g Protein ● 17g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Waffel(n)

**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Reiswaffeln, beliebiger Geschmack**  
1 Kuchen (9g)

1. Erdnussbutter gleichmäßig auf die Reiswaffel streichen.

---

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

4 Dose - 988 kcal ● 72g Protein ● 27g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Ergibt 4 Dose

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
-

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

#### Vollmilch

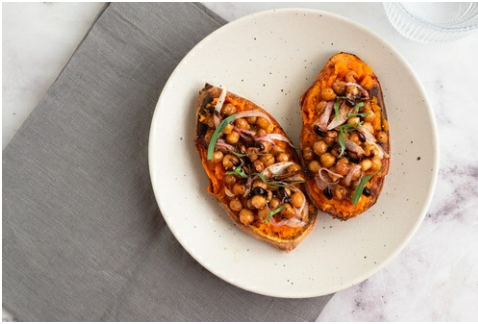
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Mit Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel

2 Süßkartoffel(n) - 977 kcal ● 30g Protein ● 23g Fett ● 128g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(n)

**Öl**

1 EL (mL)

**Balsamico-Glasur**

1 EL (mL)

**Schalotten, gehackt**

1 Nelke(n) (57g)

**Süßkartoffeln, der Länge nach halbiert**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (448g)

1. Den Ofen auf 220 °C (425 °F) vorheizen.  
Ein paar Tropfen Öl auf die Süßkartoffelhälften reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. 20 Minuten im Ofen rösten.  
In einer kleinen Schüssel Kichererbsen und Schalotte mit dem restlichen Öl vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsenmischung auf die andere Hälfte der Pfanne geben. Weitere 18–20 Minuten rösten, bis die Süßkartoffel zart ist und die Schalotten beginnen, zu bräunen.  
Die Süßkartoffel auf einen Teller legen und das Innere in der Schale vorsichtig zerdrücken. Eine Mulde in das zerstampfte Süßkartoffelfleisch drücken und mit der Kichererbsenmischung füllen.  
Mit Balsamico-Glasur beträufeln und servieren.

## Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Sesam-Orange-Tofu

21 oz Tofu - 1132 kcal ● 55g Protein ● 52g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojasauce**  
6 EL (mL)  
**Zucker**  
6 EL (78g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
3 EL (45g)  
**Maisstärke**  
1/2 Tasse (72g)  
**Sesamsamen**  
2 EL (18g)  
**Sesamöl**  
3 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Orange, entsaftet**  
1 1/2 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (210g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
2 1/2 lbs (1191g)

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.

### Brokkoli

3 Tasse(n) - 87 kcal ● 8g Protein ● 0g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**  
3 Tasse (273g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**  
6 Tasse (546g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

974 kcal ● 35g Protein ● 35g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

#### Butter

2 EL (28g)

#### frischer Spinat

2/3 Packung (ca. 285 g) (189g)

#### Parmesan

1/3 Tasse (33g)

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 EL, gemahlen (3g)

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

322 kcal ● 19g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



#### Balsamico-Vinaigrette

4 TL (mL)

#### frischer Basilikum

4 TL, gehackt (4g)

#### Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 2/3 oz (76g)

#### Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (182g)

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



## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### 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 abgspült**  
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 abgspült**  
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!

### Reis-Pilaw mit fleischlosen Fleischbällchen

744 kcal ● 41g Protein ● 16g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**würzige Reis-Mischung**  
1/2 Schachtel (≈227 g) (113g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
6 Fleischbällchen (180g)  
**Tomaten**  
6 Kirschtomaten (102g)  
**Zuckerschoten, Enden abgeschnitten**  
1/4 Tasse (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**würzige Reis-Mischung**  
1 Schachtel (≈227 g) (226g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
12 Fleischbällchen (360g)  
**Tomaten**  
12 Kirschtomaten (204g)  
**Zuckerschoten, Enden abgeschnitten**  
1/2 Tasse (43g)

1. Reismischung nach den Anweisungen für den Herd zubereiten, aber zur Hälfte der Garzeit Tomaten und Zuckerschoten unterrühren und für die restliche Zeit mitgaren. Beiseitestellen.
2. Inzwischen vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Reis-Pilaw anrichten und mit den veganen Fleischbällchen toppen. Servieren.



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 151g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

**ungekochte trockene Pasta**

6 oz (171g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

### Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

1/2 Tasse (140g)

**Zitronensaft**

1/2 EL (mL)

**getrockneter Dill**

1 TL (1g)

**Rotweinessig**

1 TL (mL)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

**Gurke, in Halbmonde geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

# 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.
-