

# Meal Plan - 2900-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** 2865 kcal ● 186g Protein (26%) ● 84g Fett (27%) ● 309g Kohlenhydrate (43%) ● 31g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

1310 kcal, 63g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 408 kcal



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**

2 Sandwich(s)- 763 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

1280 kcal, 62g Eiweiß, 165g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Milch**

2 2/3 Tasse(n)- 397 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**

885 kcal

**Day 2** 2848 kcal ● 218g Protein (31%) ● 91g Fett (29%) ● 250g Kohlenhydrate (35%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1310 kcal, 63g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Protein-Griechischer Joghurt**

1 Becher- 139 kcal



**Proteinreicher Müsliriegel**

2 Riegel(n)- 408 kcal



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**

2 Sandwich(s)- 763 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

1265 kcal, 94g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Linsen**

521 kcal



**Vegane Wurst**

2 Wurst(en)- 536 kcal



**Geröstete Tomaten**

3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

Day  
3

2871 kcal ● 197g Protein (27%) ● 122g Fett (38%) ● 207g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1335 kcal, 43g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 79g Fett



**Fladenbrot-Margherita-Pizza**  
792 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
293 kcal



**Milch**  
1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal

### Abendessen

1265 kcal, 94g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Linsen**  
521 kcal



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Geröstete Tomaten**  
3 1/2 Tomate(n)- 208 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
4

2958 kcal ● 183g Protein (25%) ● 127g Fett (39%) ● 195g Kohlenhydrate (26%) ● 77g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1355 kcal, 56g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Gegrilltes Käse-Sandwich**  
2 1/2 Sandwich(s)- 1238 kcal

### Abendessen

1330 kcal, 67g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Gemüsesuppe mit schwarzen Bohnen**  
1047 kcal



**Caprese-Salat**  
284 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



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

Day  
5

2952 kcal ● 184g Protein (25%) ● 179g Fett (54%) ● 112g Kohlenhydrate (15%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1355 kcal, 56g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Tomaten-Avocado-Salat  
117 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich  
2 1/2 Sandwich(s)- 1238 kcal

### Abendessen

1325 kcal, 68g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat  
342 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl  
982 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

2944 kcal ● 190g Protein (26%) ● 116g Fett (35%) ● 211g Kohlenhydrate (29%) ● 75g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1345 kcal, 62g Eiweiß, 164g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen  
1347 kcal

### Abendessen

1325 kcal, 68g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 87g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat  
342 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl  
982 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

2867 kcal ● 204g Protein (28%) ● 90g Fett (28%) ● 241g Kohlenhydrate (34%) ● 70g Ballaststoffe (10%)

## Mittagessen

1345 kcal, 62g Eiweiß, 164g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**

1347 kcal

## Abendessen

1245 kcal, 82g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**

959 kcal



**Milch**

1/2 Tasse(n)- 75 kcal



**Caprese-Salat**

213 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch  
5 Tasse(n) (mL)
- ☐ geriebener Mozzarella  
10 EL (54g)
- ☐ Butter  
5 EL (71g)
- ☐ Scheibenkäse  
10 Scheibe (je ca. 28 g) (280g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
1/4 lbs (99g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
4 3/4 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1/3 lbs (152g)

## Andere

- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
4 Fleischbällchen (120g)
- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert  
2 Behälter (300g)
- ☐ vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (301g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis  
3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1 TL (4g)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
4 Riegel (160g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter  
4 EL (64g)
- ☐ Linsen, roh  
1 1/2 Tasse (288g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz  
1/4 oz (6g)
- ☐ frischer Basilikum  
3/4 oz (18g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 EL (mL)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
2 g (2g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1/2 TL (2g)
- ☐ Chilipulver  
1/2 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/2 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
6 1/3 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
9 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (1103g)
- ☐ Knoblauch  
16 1/2 Zehe(n) (50g)
- ☐ Zwiebel  
4 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (501g)
- ☐ Tomaten in Dosen, geschmort  
3/4 Dose (ca. 410 g) (304g)
- ☐ Ganzkörniger Mais  
3/4 Dose (ca. 310 g) (143g)
- ☐ Karotten  
11 3/4 mittel (718g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
2 Tasse (236g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
8 Rote Bete(n) (400g)
- ☐ Brokkoli  
4 1/2 Tasse, gehackt (410g)
- ☐ Frischer Ingwer  
5 TL (10g)
- ☐ Sellerie, roh  
3 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (140g)
- ☐ Kartoffeln  
2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (184g)

- ☐ schwarze Bohnen  
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ Sojasauce  
10 EL (mL)
- ☐ fester Tofu  
1 1/2 lbs (709g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
3 1/2 Dose(n) (1537g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
18 Scheibe (576g)
- ☐ Naan-Brot  
1 1/4 Stück(e) (113g)

## Süßwaren

- ☐ Gelee  
1/2 Tasse (168g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
  - ☐ Wasser  
23 1/2 Tasse(n) (mL)
- 

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
2 1/4 EL (mL)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (226g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sesamsamen  
5 TL (15g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Protein-Griechischer Joghurt

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**

1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Protein-Griechischer Joghurt,  
aromatisiert**

2 Behälter (300g)

1. Guten Appetit.

### Proteinreicher Müsliriegel

2 Riegel(n) - 408 kcal ● 20g Protein ● 24g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**proteinreicher Müsliriegel**

2 Riegel (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**proteinreicher Müsliriegel**

4 Riegel (160g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 Sandwich(s) - 763 kcal ● 23g Protein ● 21g Fett ● 110g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

2 EL (32g)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

**Gelee**

4 EL (84g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

4 EL (64g)

**Brot**

8 Scheibe (256g)

**Gelee**

1/2 Tasse (168g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
  2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.
-



## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 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 (Ø ≈ 6,0 cm) (154g)

#### Knoblauch, fein gewürfelt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.\r\nDie Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.\r\nIm Ofen etwa 5 Minuten backen.\r\nAus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.\r\nFür 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.\r\nWährend das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.\r\nSobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

### Tomaten-Avocado-Salat

293 kcal ● 4g Protein ● 23g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Zwiebel**  
1 1/4 EL, fein gehackt (19g)  
**Limettensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/3 TL (1g)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
5/8 Avocado(s) (126g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
5/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (77g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

## Milch

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



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

**Vollmilch**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
1/2 EL, fein gehackt (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Olivenöl**  
3/8 TL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/4 Avocado(s) (50g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Gegrilltes Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1238 kcal ● 54g Protein ● 82g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
5 Scheibe (160g)  
**Butter**  
2 1/2 EL (36g)  
**Scheibenkäse**  
5 Scheibe (je ca. 28 g) (140g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
10 Scheibe (320g)  
**Butter**  
5 EL (71g)  
**Scheibenkäse**  
10 Scheibe (je ca. 28 g) (280g)

1. Die Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze vorheizen.
2. Butter auf eine Seite einer Brotscheibe streichen.
3. Die Brotscheibe mit der gebutterten Seite nach unten in die Pfanne legen und Käse darauf legen.
4. Die andere Brotscheibe auf einer Seite buttern und (butter-up) mit der gebutterten Seite nach oben auf den Käse legen.
5. Grillen bis leicht gebräunt, dann wenden. Weitergrillen bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal ● 62g Protein ● 28g Fett ● 164g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

7/8 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 3/4 EL (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

3 1/2 groß (252g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 1/2 Zehe(n) (11g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1 3/4 Dose(n) (768g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 3/4 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1/4 Tasse (mL)

**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

3 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (140g)

**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

7 groß (504g)

**Zwiebel, gewürfelt**

3 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (385g)

**Knoblauch, fein gehackt**

7 Zehe(n) (21g)

**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

3 1/2 Dose(n) (1537g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Milch

2 2/3 Tasse(n) - 397 kcal ● 21g Protein ● 21g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 2/3 Tasse(n)

**Vollmilch**

2 2/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)  
**ungekochte trockene Pasta**  
1/3 lbs (152g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
4 Fleischbällchen (120g)

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

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 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.

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Geröstete Tomaten

3 1/2 Tomate(n) - 208 kcal ● 3g Protein ● 16g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**

3 1/2 TL (mL)

**Tomaten**

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm)  
(319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 1/3 EL (mL)

**Tomaten**

7 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (637g)

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.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Gemüsesuppe mit schwarzen Bohnen

1047 kcal ● 50g Protein ● 17g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 57g Ballaststoffe



**Öl**

3/4 EL (mL)

**Chilipulver**

1/2 EL (4g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/4 EL (2g)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

3 Tasse(n) (mL)

**schwarze Bohnen**

1 1/2 Dose(n) (659g)

**Tomaten in Dosen, geschmort**

3/4 Dose (ca. 410 g) (304g)

**Ganzkörniger Mais**

3/4 Dose (ca. 310 g) (143g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Zwiebel, gehackt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

**Knoblauch, fein gehackt**

3/4 Zehe (2g)

**Karotten, gehackt**

1 1/2 mittel (92g)

1. In einem großen Topf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel, Knoblauch und Karotten gelegentlich umrühren etwa 5 Minuten kochen, bis die Zwiebel weich ist. Chili- und Kreuzkümmelpulver hinzufügen; unter Rühren 1 Minute kochen. Brühe, 1 Dose Bohnen, Mais und Paprika hinzufügen; zum Kochen bringen.  
Währenddessen in einem Mixer oder einer Küchenmaschine Tomaten und die verbleibende Bohnen-Dose pürieren; zur Suppe geben. Hitze reduzieren, abdecken und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten zart sind.

### Caprese-Salat

284 kcal ● 16g Protein ● 18g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Frischer Mozzarella**  
2 oz (57g)  
**Gemischte Blattsalate**  
2/3 Packung (≈155 g) (103g)  
**frischer Basilikum**  
1/3 Tasse Blätter, ganz (8g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 TL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
4 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
2 Tasse (236g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

982 kcal ● 50g Protein ● 73g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**

1 1/4 Tasse, gehackt (114g)

**gefrorener Blumenkohlreis**

2 Tasse, zubereitet (319g)

**Sojasauce**

5 EL (mL)

**Öl**

1/4 Tasse (mL)

**Sesamsamen**

2 1/2 TL (8g)

**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**

3/4 lbs (354g)

**Knoblauch, fein gehackt**

2 1/2 Zehe (8g)

**Frischer Ingwer, fein gehackt**

2 1/2 TL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**

2 1/2 Tasse, gehackt (228g)

**gefrorener Blumenkohlreis**

3 3/4 Tasse, zubereitet (638g)

**Sojasauce**

10 EL (mL)

**Öl**

1/2 Tasse (mL)

**Sesamsamen**

5 TL (15g)

**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**

1 1/2 lbs (709g)

**Knoblauch, fein gehackt**

5 Zehe (15g)

**Frischer Ingwer, fein gehackt**

5 TL (10g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
  2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
  3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
  4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
  5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
  6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
  7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.
-



## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

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



#### 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)

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.

### 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.

### Caprese-Salat

213 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Frischer Mozzarella

1 1/2 oz (43g)

#### Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

#### frischer Basilikum

4 EL Blätter, ganz (6g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

# 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.
-