

Meal Plan - 3000-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 3000 kcal ● 253g Protein (34%) ● 99g Fett (30%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1390 kcal, 65g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat
2 Sandwich(es)- 714 kcal



Kefir
300 kcal



Pistazien
375 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1285 kcal, 115g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Gerösteter Brokkoli
147 kcal

Day

2 2961 kcal ● 242g Protein (33%) ● 109g Fett (33%) ● 214g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1350 kcal, 55g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen
1131 kcal



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Abendessen

1285 kcal, 115g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Gerösteter Brokkoli
147 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day

3

3000 kcal ● 195g Protein (26%) ● 136g Fett (41%) ● 182g Kohlenhydrate (24%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1350 kcal, 55g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal

Abendessen

1325 kcal, 68g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Tortilla-Chips

235 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

831 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day

4

2976 kcal ● 277g Protein (37%) ● 113g Fett (34%) ● 154g Kohlenhydrate (21%) ● 59g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1325 kcal, 85g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Crack Slaw mit Tempeh

1054 kcal



Sonnenblumenkerne

271 kcal

Abendessen

1325 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Linsen

521 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 5 2947 kcal ● 241g Protein (33%) ● 57g Fett (17%) ● 316g Kohlenhydrate (43%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1295 kcal, 49g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Buttriger Zitronenreis
369 kcal



Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Veggie-Burger
3 Burger- 825 kcal

Abendessen

1325 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Linsen
521 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 6 3007 kcal ● 190g Protein (25%) ● 37g Fett (11%) ● 415g Kohlenhydrate (55%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1295 kcal, 49g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Buttriger Zitronenreis
369 kcal



Brokkoli
3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Veggie-Burger
3 Burger- 825 kcal

Abendessen

1385 kcal, 68g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta
1263 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 7 3039 kcal ● 190g Protein (25%) ● 45g Fett (13%) ● 410g Kohlenhydrate (54%) ● 58g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1330 kcal, 49g Eiweiß, 201g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Tomatensuppe
2 Dose- 421 kcal

Abendessen

1385 kcal, 68g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Linsen- & Tomaten-Pasta
1263 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
121 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Getreide und Teigwaren

- Seitan**
1 1/2 lbs (680g)
- Langkorn-Weißreis**
2 1/4 Tasse (416g)
- ungekochte trockene Pasta**
1/2 lbs (257g)

Fette und Öle

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

Andere

- Teriyaki-Soße**
3/4 Tasse (mL)
- geröstete rote Paprika**
4 oz (113g)
- Gemischte Blattsalate**
1 2/3 Packung (≈155 g) (260g)
- Coleslaw-Mischung**
5 Tasse (450g)
- vegane Wurst**
6 Würstchen (600g)
- Veggie-Burger-Patty**
6 Patty (426g)
- Pflanzliche Aufschnittscheiben**
7 1/2 Scheiben (78g)

Getränke

- Wasser**
32 1/4 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver**
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli**
3 1/4 lbs (1489g)
- frischer Spinat**
2 oz (57g)
- Pilze**
3 1/2 Tasse, gehackt (245g)
- Edamame, gefroren, geschält**
3/4 Tasse (89g)

Backwaren

- Brot**
21 Scheibe(n) (672g)
- Hamburgerbrötchen**
6 Brötchen (306g)

Milch- und Eierprodukte

- Ziegenkäse**
3 oz (85g)
- Kefir (aromatisiert)**
2 Tasse (mL)
- Scheibenkäse**
7 Scheibe (je ca. 20–22 g) (147g)
- Butter**
1/2 EL (7g)
- Frischer Mozzarella**
2 oz (57g)

Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien**
1/2 Tasse (62g)
- Walnüsse**
10 EL, ohne Schale (63g)
- Sonnenblumenkerne**
2 1/2 oz (73g)

Snacks

- Tortilla-Chips**
1 2/3 oz (47g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**
1 lbs (454g)
- Refried Beans**
3/4 Tasse (182g)
- Linsen, roh**
3 Tasse (576g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa**
1/4 Tasse (81g)
- Hot Sauce**
2/3 fl oz (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)**
1 Tasse(n) (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt) **Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe**
3 Rote Bete(n) (150g) 2 Dose (ca. 300 g) (596g)

Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)

Ketchup
6 EL (102g)
 Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 Dose (810g)

Tomatenmark
2 EL (32g)

Karotten
2 mittel (122g)

Zwiebel
1 groß (150g)

Tomaten
3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)

Obst und Fruchtsäfte

Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
 Zitronensaft
2 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

Salz
1 TL (7g)

schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)

Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)

Zwiebelpulver
1/4 EL (2g)

Thymian, getrocknet
2 1/3 EL, gemahlen (10g)

Taco-Gewürzmischung
1 1/2 EL (13g)

Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)

Paprika
1 TL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)

frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es) - 714 kcal ● 36g Protein ● 35g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

frischer Spinat

2 oz (57g)

Ziegenkäse

3 oz (85g)

Öl

1 TL (mL)

geröstete rote Paprika, gehackt

4 oz (113g)

1. Ziegenkäse gleichmäßig auf einer Brotscheibe verstreichen. Spinat und geröstete rote Paprika daraufgeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Mit der zweiten Brotscheibe belegen und leicht zusammendrücken.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sandwich hineinlegen und von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
In der Mitte durchschneiden und servieren.

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Pistazien

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



geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal ● 50g Protein ● 57g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pilze
1 3/4 Tasse, gehackt (123g)
Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
Thymian, getrocknet
3 1/2 TL, gemahlen (5g)
Brot
7 Scheibe(n) (224g)
Scheibenkäse
3 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pilze
3 1/2 Tasse, gehackt (245g)
Olivenöl
1/4 Tasse (mL)
Thymian, getrocknet
2 1/3 EL, gemahlen (10g)
Brot
14 Scheibe(n) (448g)
Scheibenkäse
7 Scheibe (je ca. 20–22 g) (147g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

Crack Slaw mit Tempeh

1054 kcal ● 72g Protein ● 53g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Coleslaw-Mischung

5 Tasse (450g)

Hot Sauce

2 1/2 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 1/2 EL (30g)

Öl

5 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe (8g)

Tempeh, gewürfelt

10 oz (284g)

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

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buttriger Zitronenreis

369 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1 EL (mL)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)
Zitronenpfeffer
5 Prise (1g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Butter
1/4 EL (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
2 EL (mL)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)
Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
Butter
1/2 EL (7g)

- Alle Zutaten außer Zitronenpfeffer in einen Topf geben.
- Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
- Topf zudecken und vorsichtig 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
- Vor dem Servieren mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
3 1/2 Tasse (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
7 Tasse (637g)

- Nach Packungsanleitung zubereiten.

Veggie-Burger

3 Burger - 825 kcal ● 33g Protein ● 15g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
3 Brötchen (153g)
Ketchup
3 EL (51g)
Gemischte Blattsalate
3 oz (85g)
Veggie-Burger-Patty
3 Patty (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
6 Brötchen (306g)
Ketchup
6 EL (102g)
Gemischte Blattsalate
6 oz (170g)
Veggie-Burger-Patty
6 Patty (426g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 580 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 1/2 Scheiben (78g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Hot Sauce
1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Avocados, geschält & entkernt
1/2 Avocado(s) (101g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse gekochter Reis

Wasser

1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
3/4 lbs (340g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
6 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
1 1/2 lbs (680g)
Öl
3 EL (mL)
Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 246 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Gerösteter Brokkoli

147 kcal ● 13g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli
1 1/2 Packung (426g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Knoblauchpulver
3 Prise (1g)
Zwiebelpulver
3 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
3 Packung (852g)
Salz
1/4 EL (5g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Zwiebelpulver
1/4 EL (2g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

Tortilla-Chips

235 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tortilla-Chips
1 2/3 oz (47g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tempeh-Taco-Salatbowl

831 kcal ● 51g Protein ● 36g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Tempeh
6 oz (170g)
Taco-Gewürzmischung
1 1/2 EL (13g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Salsa
1/4 Tasse (81g)
Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
Öl
1/4 EL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
3/4 Avocado(s) (151g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis:
Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
Vor dem Servieren
Tempeh und Refried
Beans erwärmen und den
Rest des Salats frisch
zusammenstellen.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
3 Rote Bete(n) (150g)

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

Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

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.

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen- & Tomaten-Pasta

1263 kcal ● 61g Protein ● 9g Fett ● 203g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
1/4 lbs (128g)
Linsen, roh
3/4 Tasse (144g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 Dose (405g)
Wasser
7/8 Tasse(n) (mL)
Paprika
4 Prise (1g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Öl
1/4 EL (mL)
Tomatenmark
1 EL (16g)
Karotten, gehackt
1 mittel (61g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 groß (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (257g)
Linsen, roh
1 1/2 Tasse (288g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 Dose (810g)
Wasser
1 3/4 Tasse(n) (mL)
Paprika
1 TL (2g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Öl
1/2 EL (mL)
Tomatenmark
2 EL (32g)
Karotten, gehackt
2 mittel (122g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Zwiebel, gewürfelt
1 groß (150g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)

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

Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈ 80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-