

# Meal Plan - 3100-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** 3107 kcal ● 195g Protein (25%) ● 89g Fett (26%) ● 323g Kohlenhydrate (42%) ● 58g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

1405 kcal, 57g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Aromatisierte Reis-Mischung

573 kcal



Zuckerschoten

123 kcal



Buffalo-Tofu

709 kcal

## Abendessen

1375 kcal, 66g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen

405 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash

970 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

2 3066 kcal ● 196g Protein (26%) ● 43g Fett (13%) ● 393g Kohlenhydrate (51%) ● 81g Ballaststoffe (11%)

## Mittagessen

1365 kcal, 57g Eiweiß, 211g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1365 kcal

## Abendessen

1375 kcal, 66g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Linsen

405 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash

970 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 3054 kcal ● 203g Protein (27%) ● 57g Fett (17%) ● 379g Kohlenhydrate (50%) ● 53g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1365 kcal, 57g Eiweiß, 211g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
1365 kcal

## Abendessen

1365 kcal, 73g Eiweiß, 165g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Pasta mit Spinat und Ricotta**  
1015 kcal

### Milch

2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

**4** 3071 kcal ● 198g Protein (26%) ● 108g Fett (32%) ● 253g Kohlenhydrate (33%) ● 75g Ballaststoffe (10%)

## Mittagessen

1395 kcal, 52g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
3 Sandwich(s)- 1028 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

1350 kcal, 73g Eiweiß, 131g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Milch**  
1 1/4 Tasse(n)- 186 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
71 kcal



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
1093 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

**5** 3140 kcal ● 260g Protein (33%) ● 112g Fett (32%) ● 215g Kohlenhydrate (27%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1395 kcal, 52g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches**  
3 Sandwich(s)- 1028 kcal



**Pekannüsse**  
1/2 Tasse- 366 kcal

## Abendessen

1420 kcal, 136g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Vegane Wurst**  
4 Wurst(en)- 1072 kcal



**Linsen**  
347 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 6** 3123 kcal ● 262g Protein (34%) ● 88g Fett (25%) ● 262g Kohlenhydrate (34%) ● 58g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1375 kcal, 54g Eiweiß, 167g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Käse-Ravioli

953 kcal



### Gemischter Salat

424 kcal

## Abendessen

1420 kcal, 136g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



### Vegane Wurst

4 Wurst(en)- 1072 kcal



### Linsen

347 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 7** 3086 kcal ● 206g Protein (27%) ● 87g Fett (25%) ● 313g Kohlenhydrate (41%) ● 57g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1375 kcal, 54g Eiweiß, 167g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



### Käse-Ravioli

953 kcal



### Gemischter Salat

424 kcal

## Abendessen

1385 kcal, 79g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s)- 936 kcal



### Milch

3 Tasse(n)- 447 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser  
29 2/3 Tasse(n) (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1 3/4 TL (10g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
2 1/2 TL (5g)
- schwarzer Pfeffer  
1/8 oz (4g)
- Paprika  
1 1/4 EL (9g)
- Thymian, frisch  
5 Prise (1g)
- getrockneter Dill  
2 TL (2g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
2 Tasse (416g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
3 Dose(n) (1335g)
- fester Tofu  
1 1/2 lbs (645g)
- Kichererbsen, konserviert  
4 1/2 Dose(n) (2016g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft  
6 1/4 EL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
2 3/4 oz (mL)
- Ranch-Dressing  
4 EL (mL)
- Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)
- Mayonnaise  
2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- würzige Reis-Mischung  
1 Beutel (≈160 g) (158g)
- tiefgekühlte Käseravioli  
1 3/4 lbs (794g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Frank's RedHot Sauce  
1/3 Tasse (mL)
- Pasta-Sauce  
1 1/2 Glas (ca. 680 g) (914g)

## Getreide und Teigwaren

- Instant-Couscous, gewürzt  
2 1/2 Schachtel (≈165 g) (411g)
- ungekochte trockene Pasta  
6 oz (171g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ricotta (teilentrahmt)  
3/4 Tasse (186g)
- Parmesan  
2 1/4 EL (11g)
- Vollmilch  
6 1/2 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- Brot  
12 Scheibe (384g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
1 Tasse, Hälften (99g)

## Andere

- vegane Wurst  
8 Würstchen (800g)
- Sub-Brötchen  
2 Brötchen (170g)
- Nährhefe  
2 TL (3g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren  
8 Fleischbällchen (240g)

- Gefrorene Maiskörner**  
3 Tasse (408g)
  - Paprika**  
3 mittel (357g)
  - Schalotten**  
3 Nelke(n) (170g)
  - Gefrorene Zuckerschoten**  
2 Tasse (288g)
  - Gurke**  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (715g)
  - Tomaten**  
4 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (580g)
  - frische Petersilie**  
10 Stängel (10g)
  - Gefrorener gehackter Spinat**  
3/4 Packung ( $\approx 285$  g) (213g)
  - Knoblauch**  
2 3/4 Zehe(n) (8g)
  - rote Zwiebel**  
1 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (114g)
  - Zwiebel**  
2 1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (248g)
  - Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
  - Römersalat**  
3 1/2 Herzen (1750g)
  - Karotten**  
3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Aromatisierte Reis-Mischung

573 kcal ● 17g Protein ● 3g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



würzige Reis-Mischung  
1 Beutel (≈160 g) (158g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Zuckerschoten

123 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Gefrorene Zuckerschoten  
2 Tasse (288g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Buffalo-Tofu

709 kcal ● 32g Protein ● 59g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Frank's RedHot Sauce**  
1/3 Tasse (mL)  
**Ranch-Dressing**  
4 EL (mL)  
Öl  
1 EL (mL)  
**fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt**  
14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1365 kcal ● 57g Protein ● 16g Fett ● 211g Kohlenhydrate ● 38g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 1/4 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (206g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (560g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 1/4 Roma-Tomate (100g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
5 Stängel (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
2 1/2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (411g)  
**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 1/2 TL (5g)  
**Zitronensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (376g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1120g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 1/2 Roma-Tomate (200g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
10 Stängel (10g)

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.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Vegetarische Kichererbsen-Sandwiches

3 Sandwich(s) - 1028 kcal ● 47g Protein ● 26g Fett ● 118g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mayonnaise**  
1 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
1 TL (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Brot**  
6 Scheibe (192g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
1 Dose(n) (448g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mayonnaise**  
2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**getrockneter Dill**  
2 TL (2g)  
**Salz**  
1 TL (6g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Brot**  
12 Scheibe (384g)  
**Kichererbsen, konserviert**  
2 Dose(n) (896g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

1. Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Kichererbsen in eine mittelgroße Rührschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Sellerie, Zwiebel, Mayonnaise (nach Geschmack), Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen. Die Mischung kann bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben, wenn serviert werden soll. Nach Belieben mit zusätzlichem Gemüse belegen.

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1 Tasse, Hälften (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Käse-Ravioli

953 kcal ● 39g Protein ● 24g Fett ● 131g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
5/8 Glas (ca. 680 g) (392g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
1 1/6 Glas (ca. 680 g) (784g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
1 3/4 lbs (794g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

### Gemischter Salat

424 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat, geraspelt**  
1 3/4 Herzen (875g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 3/4 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (159g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/2 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (48g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (132g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
1 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat, geraspelt**  
3 1/2 Herzen (1750g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
3 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (319g)  
**Salatdressing**  
1/2 Tasse (mL)  
**rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
7/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (96g)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt**  
7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)  
**Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten**  
3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/4 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
56 TL (224g)

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.

### Weiße-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)  
**Weiße 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)  
**Weiße 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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Pasta mit Spinat und Ricotta

1015 kcal ● 55g Protein ● 22g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

#### Ricotta (teilentrahmt)

3/4 Tasse (186g)

#### Salz

1 1/2 Prise (1g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

#### Gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft

3/4 Packung (≈285 g) (213g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### Parmesan, geteilt

2 1/4 EL (11g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen; abgießen.
2. Während die Pasta kocht, die Pfanne mit Kochspray benetzen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze Spinat und Knoblauch hinzufügen. Etwa 5 Minuten unter häufigem Rühren garen.
3. Ricotta, die Hälfte des Parmesans, Salz, Pfeffer und gerade so viel Wasser unterrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Gekochte Pasta in die Pfanne geben und umrühren.
5. Servieren und mit restlichem Parmesan bestreuen.

### Milch

2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/3 Tasse(n)



#### Vollmilch

2 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Milch

1 1/4 Tasse(n) - 186 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse(n)



#### Vollmilch

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Tomaten-Gurken-Salat

71 kcal ● 2g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Salatdressing

1 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 klein (18g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (62g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

1093 kcal ● 62g Protein ● 31g Fett ● 109g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



#### Öl

1 1/4 EL (mL)

**Paprika**

1 1/4 EL (9g)

**Thymian, frisch**

5 Prise (1g)

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

1 1/4 Dose(n) (549g)

**Zwiebel, gewürfelt**

1 1/4 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (138g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 1/4 Zehe (4g)

**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1/2 lbs (248g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Vegane Wurst

4 Wurst(en) - 1072 kcal ● 112g Protein ● 48g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
8 Würstchen (800g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 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.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

**Sub-Brötchen**

2 Brötchen (170g)

**Nährhefe**

2 TL (3g)

**Pasta-Sauce**

1/2 Tasse (130g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

8 Fleischbällchen (240g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

### Milch

3 Tasse(n) - 447 kcal ● 23g Protein ● 24g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

**Vollmilch**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## 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.