

# Meal Plan - 3200 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

3180 kcal ● 204g Protein (26%) ● 157g Fett (45%) ● 191g Kohlenhydrate (24%) ● 47g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1475 kcal, 77g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

970 kcal



[Gekochte Eier](#)

4 Ei(s)- 277 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1375 kcal, 54g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



[Linsen-Grünkohl-Salat](#)

1266 kcal



[Geröstete Mandeln](#)

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

## Day 2

3179 kcal ● 211g Protein (27%) ● 115g Fett (33%) ● 274g Kohlenhydrate (34%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1475 kcal, 77g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



[Geröstete Erdnüsse](#)

1/4 Tasse(n)- 230 kcal



[Gegrillter Käse mit Pilzen](#)

970 kcal



[Gekochte Eier](#)

4 Ei(s)- 277 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1375 kcal, 62g Eiweiß, 190g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Naan-Brot](#)

2 Stück(e)- 524 kcal



[Linsensuppe mit Gemüse](#)

647 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

203 kcal

Day  
3

3155 kcal ● 222g Protein (28%) ● 127g Fett (36%) ● 228g Kohlenhydrate (29%) ● 52g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1405 kcal, 65g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



**Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat**  
1 1/2 Sandwich(es)- 820 kcal



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal

### Abendessen

1425 kcal, 84g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
481 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
682 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day  
4

3217 kcal ● 225g Protein (28%) ● 102g Fett (29%) ● 283g Kohlenhydrate (35%) ● 67g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1465 kcal, 68g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
874 kcal



**Naan-Brot**  
2 Stück(e)- 524 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Abendessen

1425 kcal, 84g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
481 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
682 kcal



**Hüttenkäse & Fruchtbecher**  
2 Becher- 261 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 5** 3201 kcal ● 274g Protein (34%) ● 82g Fett (23%) ● 305g Kohlenhydrate (38%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1465 kcal, 68g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
874 kcal



**Naan-Brot**  
2 Stück(e)- 524 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1410 kcal, 133g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**  
16 Unze Seitan- 1189 kcal



**Weißer Reis**  
1 Tasse gekochter Reis- 218 kcal

**Day 6** 3247 kcal ● 255g Protein (31%) ● 94g Fett (26%) ● 265g Kohlenhydrate (33%) ● 81g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1480 kcal, 55g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
962 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
518 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1440 kcal, 127g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Linsen**  
636 kcal



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal

**Day 7** 3247 kcal ● 255g Protein (31%) ● 94g Fett (26%) ● 265g Kohlenhydrate (33%) ● 81g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1480 kcal, 55g Eiweiß, 138g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
962 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
518 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1440 kcal, 127g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Linsen**  
636 kcal



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal

## Getränke

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

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
3 1/4 Tasse (620g)
- ☐ geröstete Erdnüsse  
1/2 Tasse (73g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert  
2 1/2 Dose(n) (1120g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
4 1/2 Dose(n) (1976g)
- ☐ fester Tofu  
14 oz (397g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
3 1/4 EL (mL)
- ☐ Avocados  
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitrone  
2 1/4 klein (131g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ Sonnenblumenkerne  
1/3 lbs (151g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/3 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl  
1 2/3 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
1/2 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter  
29 oz (824g)
- ☐ Knoblauch  
16 1/2 Zehe(n) (49g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken  
1/2 EL (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 EL (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet  
2 EL, gemahlen (8g)
- ☐ Paprika  
2 EL (14g)
- ☐ Thymian, frisch  
1 TL (1g)
- ☐ Salz  
1/2 TL (3g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
17 oz (480g)
- ☐ Naan-Brot  
6 Stück(e) (540g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Scheibenkäse  
6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)
- ☐ Ei(er)  
8 groß (400g)
- ☐ Provolone  
3 Scheibe(n) (84g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter (≈170 g) (340g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
13 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pesto  
1 1/2 EL (24g)

## Andere

- ☐ Nährhefe  
3 1/2 TL (4g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
7 1/2 Tasse (225g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher  
4 Becher (680g)
- ☐ Teriyaki-Soße  
1/2 Tasse (mL)
- ☐ vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)

- ☐ **Pilze**  
3 Tasse, gehackt (210g)
  - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 3/4 Tasse (236g)
  - ☐ **Sonnengetrocknete Tomaten**  
1 1/2 oz (43g)
  - ☐ **frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)
  - ☐ **Zwiebel**  
4 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (495g)
  - ☐ **Sellerie, roh**  
2 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (100g)
  - ☐ **Karotten**  
5 groß (360g)
- 

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **Seitan**  
1 lbs (454g)
- ☐ **Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/4 Tasse(n) - 230 kcal ● 9g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
4 EL (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (73g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrillter Käse mit Pilzen

970 kcal ● 43g Protein ● 49g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pilze**  
1 1/2 Tasse, gehackt (105g)  
**Olivenöl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
1 EL, gemahlen (4g)  
**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Scheibenkäse**  
3 Scheibe (je ca. 20–22 g) (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pilze**  
3 Tasse, gehackt (210g)  
**Olivenöl**  
3 EL (mL)  
**Thymian, getrocknet**  
2 EL, gemahlen (8g)  
**Brot**  
12 Scheibe(n) (384g)  
**Scheibenkäse**  
6 Scheibe (je ca. 20–22 g) (126g)

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.

### Gekochte Eier

4 Ei(s) - 277 kcal ● 25g Protein ● 19g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ei(er)**  
4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ei(er)**  
8 groß (400g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

---

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1 1/2 Sandwich(es) - 820 kcal ● 41g Protein ● 42g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

**Brot**  
3 Scheibe (96g)  
**Pesto**  
1 1/2 EL (24g)  
**Sonnengetrocknete Tomaten**  
1 1/2 oz (43g)  
**frischer Spinat**  
3/8 Tasse(n) (11g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Provolone**  
3 Scheibe(n) (84g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

---

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe





Ergibt 1/4 Tasse(n)

#### Mandeln

4 EL, ganz (36g)

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 (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Öl

1 EL (mL)

#### Paprika

1 EL (7g)

#### Thymian, frisch

4 Prise (0g)

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

1 Dose(n) (439g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

#### fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Öl

2 EL (mL)

#### Paprika

2 EL (14g)

#### Thymian, frisch

1 TL (1g)

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

2 Dose(n) (878g)

#### Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

#### Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

#### fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

14 oz (397g)

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.



## Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
4 Stück(e) (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.
-

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Cassoulet mit weißen Bohnen

962 kcal ● 44g Protein ● 20g Fett ● 117g Kohlenhydrate ● 35g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5/8 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (50g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
2 1/2 groß (180g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (138g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (549g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**  
2 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (100g)  
**Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**  
5 groß (360g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (275g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1098g)

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 Grünkohl-Avocado-Salat

518 kcal ● 11g Protein ● 34g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter, gehackt**  
1 Bund (191g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
1 klein (65g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter, gehackt**  
2 1/4 Bund (383g)  
**Avocados, gehackt**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Zitrone, ausgepresst**  
2 1/4 klein (131g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

1266 kcal ● 50g Protein ● 61g Fett ● 105g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



#### Linsen, roh

13 EL (156g)

#### Zitronensaft

3 1/4 EL (mL)

#### Mandeln

3 1/4 EL, in Stifte geschnitten (22g)

#### Öl

3 1/4 EL (mL)

#### Kale-Blätter

5 Tasse, gehackt (195g)

#### Chiliflocken

1/2 EL (3g)

#### Wasser

3 1/4 Tasse(n) (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 EL (3g)

#### Knoblauch, gewürfelt

3 1/4 Zehe(n) (10g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

### Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

#### Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Stück(e)

#### Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsensuppe mit Gemüse

647 kcal ● 41g Protein ● 3g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



#### Linsen, roh

9 1/3 EL (112g)

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

2 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Kale-Blätter

56 TL, gehackt (47g)

#### Nährhefe

3 1/2 TL (4g)

#### Knoblauch

1 1/6 Zehe(n) (3g)

#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 3/4 Tasse (236g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.\r\n15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.\r\nMit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sonnenblumenkerne

481 kcal ● 23g Protein ● 38g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/3 lbs (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohluppe

682 kcal ● 34g Protein ● 18g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 1/4 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
2 1/2 Tasse, gehackt (100g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 1/4 Dose(n) (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
10 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
5 Tasse, gehackt (200g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5 Zehe(n) (15g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
2 1/2 Dose(n) (1120g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### 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.

---

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

---

### Teriyaki-Seitan-Wings

16 Unze Seitan - 1189 kcal ● 129g Protein ● 40g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 16 Unze Seitan

#### Seitan

1 lbs (454g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

1/2 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 - 218 kcal ● 4g Protein ● 0g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 Tasse gekochter Reis



**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

1/3 Tasse (62g)

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.

---

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

### Linsen

636 kcal ● 43g Protein ● 2g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**

3 2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2 Prise (1g)

**Linsen, roh, abgespült**

1 Tasse (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**

7 1/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**Linsen, roh, abgespült**

2 Tasse (352g)

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

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.

---

## 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.
-