

# Meal Plan - 3300-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

3256 kcal ● 244g Protein (30%) ● 139g Fett (38%) ● 207g Kohlenhydrate (25%) ● 51g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1475 kcal, 70g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



#### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



#### Caprese-Sandwich

2 Sandwich(es)- 922 kcal



#### Kefir

450 kcal

### Abendessen

1455 kcal, 102g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



#### Erdnuss-Tempeh

12 Unze Tempeh- 1301 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Day 2

3290 kcal ● 229g Protein (28%) ● 110g Fett (30%) ● 309g Kohlenhydrate (38%) ● 37g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1475 kcal, 70g Eiweiß, 150g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



#### Apfel

1 Apfel(s)- 105 kcal



#### Caprese-Sandwich

2 Sandwich(es)- 922 kcal



#### Kefir

450 kcal

### Abendessen

1485 kcal, 86g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



#### Linsen

434 kcal



#### Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



#### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 3338 kcal ● 219g Protein (26%) ● 72g Fett (19%) ● 401g Kohlenhydrate (48%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1525 kcal, 59g Eiweiß, 241g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1001 kcal

## Abendessen

1485 kcal, 86g Eiweiß, 157g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



### Linsen

434 kcal



### Milch

2 1/4 Tasse(n)- 335 kcal



### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 4** 3295 kcal ● 248g Protein (30%) ● 99g Fett (27%) ● 306g Kohlenhydrate (37%) ● 46g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1525 kcal, 59g Eiweiß, 241g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



### Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1001 kcal

## Abendessen

1445 kcal, 116g Eiweiß, 62g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

4 Würstchen- 1444 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

5

3258 kcal ● 218g Protein (27%) ● 144g Fett (40%) ● 228g Kohlenhydrate (28%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1490 kcal, 67g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



**fettarmer Joghurt**  
2 Becher- 362 kcal



**Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich**  
2 Sandwich(es)- 760 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1445 kcal, 78g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



**Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta**  
1219 kcal

## Day 6

3249 kcal ● 279g Protein (34%) ● 89g Fett (25%) ● 293g Kohlenhydrate (36%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1435 kcal, 134g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



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



**Weißer Reis**  
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1485 kcal, 73g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Linsensuppe**  
1264 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Day 7

3249 kcal ● 279g Protein (34%) ● 89g Fett (25%) ● 293g Kohlenhydrate (36%) ● 40g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1435 kcal, 134g Eiweiß, 130g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



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



**Weißer Reis**  
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1485 kcal, 73g Eiweiß, 160g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Linsensuppe**  
1264 kcal



**Milch**  
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal

## Getränke

- Proteinpulver**  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser**  
37 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
3/4 lbs (340g)
- Erdnussbutter**  
6 EL (97g)
- Sojasauce**  
1 EL (mL)
- Linsen, roh**  
3 1/2 Tasse (688g)
- Kichererbsen, konserviert**  
2 Dose(n) (821g)
- fester Tofu**  
6 oz (170g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)
- Äpfel**  
2 mittel (Durchm. 3") (364g)

## Andere

- Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)
- Gemischte Blattsalate**  
4 Tasse (120g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**  
26 Nuggets (559g)
- Gefrorener Blumenkohl**  
3 Tasse (340g)
- vegane Wurst**  
4 Würstchen (400g)
- Kichererbsennudeln**  
3/4 Schachtel (149g)
- Italienische Gewürzmischung**  
3 Prise (1g)
- Teriyaki-Soße**  
1 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (862g)

## Fette und Öle

- Salatdressing**  
3 EL (mL)
- Öl**  
4 oz (mL)
- Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)

## Backwaren

- Brot**  
12 Scheibe(n) (384g)
- Naan-Brot**  
4 Stück(e) (360g)

## Milch- und Eierprodukte

- Frischer Mozzarella**  
8 Scheiben (227g)
- Kefir (aromatisiert)**  
6 Tasse (mL)
- Vollmilch**  
9 Tasse(n) (mL)
- Feta**  
6 oz (170g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter (≈170 g) (340g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pesto**  
2/3 Tasse (176g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
1/2 EL (9g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)
- Chilipulver**  
1 TL (3g)
- Chiliflocken**  
4 Prise (1g)
- Oregano (getrocknet)**  
1 TL, Blätter (1g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)
- Basilikum, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)

## Getreide und Teigwaren

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Ketchup</b><br>6 1/2 EL (111g)                            | <input type="checkbox"/> <b>Instant-Couscous, gewürzt</b><br>2 Schachtel ( $\approx$ 165 g) (301g) |
| <input type="checkbox"/> <b>Gurke</b><br>1 Gurke (ca. 21 cm) (276g)                   | <input type="checkbox"/> <b>Seitan</b><br>2 lbs (907g)   |
| <input type="checkbox"/> <b>frische Petersilie</b><br>7 1/3 Stängel (7g)              | <input type="checkbox"/> <b>Langkorn-Weißreis</b><br>3/4 Tasse (139g)                              |
| <input type="checkbox"/> <b>Zwiebel</b><br>2 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (268g)  |  |
| <input type="checkbox"/> <b>frischer Spinat</b><br>2 Tasse(n) (62g)                   |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Knoblauch</b><br>4 Zehe(n) (11g)                          |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Zerdrückte Tomaten (Dose)</b><br>1 1/6 Dose (472g)        |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Sellerie, roh</b><br>2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g) |  |
| <input type="checkbox"/> <b>Karotten</b><br>2 1/3 mittel (142g)                       |  |
- 

### **Nuss- und Samenprodukte**

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> <b>geröstete Kürbiskerne, ungesalzen</b><br>1/2 Tasse (59g) |
|--|

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Äpfel

2 mittel (Durchm. 3") (364g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Caprese-Sandwich

2 Sandwich(es) - 922 kcal ● 45g Protein ● 53g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

#### Frischer Mozzarella

4 Scheiben (113g)

#### Pesto

4 EL (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brot

8 Scheibe(n) (256g)

#### Tomaten

8 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (216g)

#### Frischer Mozzarella

8 Scheiben (227g)

#### Pesto

1/2 Tasse (128g)

1. Das Brot nach Wunsch toasten.
2. Pesto auf beide Brotscheiben streichen. Die untere Scheibe mit Mozzarella und Tomate belegen, dann die andere Scheibe darauflegen, leicht andrücken und servieren.

## Kefir

450 kcal ● 24g Protein ● 7g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kefir (aromatisiert)**

3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kefir (aromatisiert)**

6 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

---

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### 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.

---

## Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1001 kcal ● 42g Protein ● 12g Fett ● 155g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1 Schachtel (≈165 g) (151g)  
**Öl**  
1/2 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (138g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (411g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (73g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
3 2/3 Stängel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
2 Schachtel (≈165 g) (301g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1 Gurke (ca. 21 cm) (276g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (821g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Roma-Tomate (147g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
7 1/3 Stängel (7g)

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 5 essen

### 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.



### Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

2 Sandwich(es) - 760 kcal ● 33g Protein ● 40g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

**Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

**Pesto**

3 EL (48g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

2 TL (4g)

**Chilipulver**

1 TL (3g)

**Gemischte Blattsalate**

1 Tasse (30g)

**Chiliflocken**

4 Prise (1g)

**fester Tofu**

6 oz (170g)

**1. Brot toasten.**

**2. Tofu in Streifen schneiden.**  
Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.

**3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten.**  
Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen.  
Servieren.

## Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

**1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.**

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Seitan**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Seitan**  
2 lbs (907g)  
**Öl**  
4 EL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Erdnuss-Tempeh

12 Unze Tempeh - 1301 kcal ● 98g Protein ● 68g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Ergibt 12 Unze Tempeh

**Tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**Erdnussbutter**  
6 EL (97g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Nährhefe**  
1 1/2 EL (6g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber trüpfeln und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Linsen

434 kcal ● 30g Protein ● 1g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
10 EL (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
5 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/3 TL (2g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1 1/4 Tasse (240g)

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.

### Milch

2 1/4 Tasse(n) - 335 kcal ● 17g Protein ● 18g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**  
2 1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**  
4 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
3 1/4 EL (55g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
13 Nuggets (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
6 1/2 EL (111g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
26 Nuggets (559g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

4 Würstchen - 1444 kcal ● 116g Protein ● 76g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Würstchen

#### Gefrorener Blumenkohl

3 Tasse (340g)

Öl

2 EL (mL)

#### vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

#### Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

2 klein (140g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

#### Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gebackene Feta-Kichererbsen-Pasta

1219 kcal ● 66g Protein ● 57g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe

**Tomaten**

15 oz, Kirschtomaten (425g)

**Öl**

3/4 EL (mL)

**frischer Spinat**

1 1/2 Tasse(n) (45g)

**Kichererbsennudeln**

3/4 Schachtel (149g)

**Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

**Feta, abgetropft**

6 oz (170g)

**Knoblauch, geschält und zerdrückt**

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

**1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.****2. In einer Auflaufform**  
Tomaten, Knoblauch und den Feta (nicht zerkrümeln) geben. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz/Pfeffer würzen. 30–35 Minuten backen, bis die Tomaten aufplatzen.**3. Inzwischen**  
Kichererbsenpasta nach Packungsanweisung kochen. Beiseitestellen.**4. Auflaufform aus dem Ofen** nehmen und alles mit einer Gabel zerdrücken, bis der Feta cremig ist, aber die Tomaten noch etwas stückig sind.**5. Spinat und heiße Pasta** in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen, bis der Spinat zusammenfällt und die Pasta überzogen ist. Mit italienischen Kräutern garnieren und servieren.

---

**Abendessen 5 ↗**

An Tag 6 und Tag 7 essen

---

**Linsensuppe**

1264 kcal ● 61g Protein ● 35g Fett ● 143g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Oregano (getrocknet)**  
1/2 TL, Blätter (1g)  
**Linsen, roh**  
56 TL (224g)  
**Wasser**  
4 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (1g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/2 TL, Blätter (0g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
5/8 Dose (236g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Olivenöl**  
2 1/3 EL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
1 1/6 Stiel, mittel (19–20 cm) (47g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/6 Zehe(n) (3g)  
**Karotten, gewürfelt**  
1 1/6 mittel (71g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Tasse(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Oregano (getrocknet)**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Linsen, roh**  
2 1/3 Tasse (448g)  
**Wasser**  
9 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 TL, Blätter (1g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
1 1/6 Dose (472g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**Olivenöl**  
1/4 Tasse (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (93g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/3 Zehe(n) (7g)  
**Karotten, gewürfelt**  
2 1/3 mittel (142g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
5/8 Tasse(n) (17g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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.